Кулинарная энциклопедия

том 39

Х—Ц (Халтура — Цукини)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В 39 следующем томе:
– история изобретения хот-дога;
– всё о хурме, хлебе и цветной капусте;
– какой соус самый популярный в Греции;
– как приготовить правильные харчо и хаш;
– что такое хамраши, хрчик и хоппель-поппель;
– какой арабский десерт зовется «хлебом богача»;
– что это за блюда – холера и халтура
и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 39. Х—Ц. Халтура – Цукини
  -
  - Х
    - Халтура
    - Халуми
    - Халяль
    - Хамин
    - Хамине
    - Хамон
      -
      - Рулетики из хамона с голубым сыром
    - Хамраши
    - Хамса
      -
      - Хамси-пилав
    - Ханум
    - Харира
    - Харисса
      -
      - Говядина с нутом, тыквой и хариссой
    - Хариус
      -
      - Пирог с хариусом и картофельным пюре
    - Харосет
    - Харчо
    - Хассельбак
    - Хачапури
      -
      - Хачапури по-имеретински
    - Хаш
    - Хашбраун

- Хашлама
- Хворост
- Хвост
  -
  - Рабо де торо (Бычьи хвосты по-испански)
  - Хе
  - Хе из минтая
  - Хе из говядины
- Хек (мерлуза)
  -
  - Хек в кляре
- Херес
  -
  - Цыплёнок в хересе
- Хересный уксус
- Хинкали
- Хладник
- Хлеб
  -
  - Чешский суп из ржаного хлеба
  - Хлебный пудинг с соусом бурбон
- «Хлеб богача» (эйш-эс-сарайя)
- Хлебное дерево
- Хлебопечка
- Хлопья
- Хмели-сунели
- Хмель
- Хойсин
- Холера
- Холодец (студень)
  -
  - Холодец говяжий
  - Ягодный холодец
- Холодильник
- «Холодная собака»
- Холодник
- Холодный ролл
- Холодный чай (айс ти)
  -
  - Холодный чай с соком лайма
  - Холодный чай по-вьетнамски
- Хоппель-поппель
- Хориатики
- Хоровац

- Хортопита
- Хот-дог
- Хот-пот
- Хохоб
- Хрен
  -
  - Соус из хрена со сметаной
- Хреновуха
- Христопсомо
- Хрчик
- Хумус
- Хуншао (красная свинина)
- Хурма
  -
  - Утка, запечённая с хурмой
  - Кекс с хурмой
- Хушаф
- Хычин

Ц

- Цахтон
- Цацики (дзадзики)
- Цветки цукини (кабачка)
  -
  - Цветки цукини в кляре
- Цветная капуста
  -
  - Цветная капуста с картофелем
  - Кассероль из цветной капусты
- Цветы в кулинарии (съедобные цветы)
- Цвибельростбратен
- Цедра
  -
  - Соус из апельсиновой цедры
- «Цезарь»
  -
  - Цезарь с анчоусами
  - Цезарь с курицей
- Цельнозерновая мука
  -
  - Галета со сливами
- Центрифуга для салата
- Цепелинай (цеппелины)
- Цесарка
  -

- Цесарка, тушённая в белом соусе с грибами
- Цзяоцзы
- Цикорий
- Цимес
- Цитрон
  -
  - Пирог «Цитрон»
- Цитронель
- Цитрусы
- Цукаты
  -
  - Домашние цукаты из тыквы
  - Кекс с цукатами
- Цукер-лекех
- Цукини
  -
  - Рулетики из цукини с сыром
  - Запеканка из цукини с горошком и травами

Кулинарная энциклопедия. Том 39. Х—Ц. Халтура – Цукини

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2017
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

X

Халтура

Род запеканки в австрийской и немецкой кухне. Название этого блюда *schmarren* в переводе с немецкого означает «запеканка». Однако в Австрии это слово употребляется в значении, близком к русскому «халтура»: нечто неопрятное, сделанное наспех. Халтура может быть сладкой и несладкой, и внешний вид этой запеканки, действительно, изысканностью не отличается.

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

3 яйца
250 г жирного творога
125 мл сметаны
1 ст. л. лимонной цедры
1 ст. л. ванильного сахара
щепотка соли
2 ст. л. манной крупы
1 ст. л. крахмала
2 ст. л. сахара
1 ст. л. сливочного масла

Калорийность: 245 ккал

• Отделить желтки от белков. Творог тщательно размешать со сметаной, лимонной цедрой, ванильным сахаром и солью, затем подмешать желтки, манную крупу и крахмал. Массу ещё раз хорошенько размешать и дать постоять 30 минут.

• Белки взбить с сахаром до мягких пиков. Одну треть получившейся массы аккуратно подмешать к творожной, затем добавить оставшуюся белковую массу.

• В сковороде разогреть масло, вылить творожно-яичную массу и готовить на среднем огне 2 минуты. Затем поместить сковороду в духовку и запекать при 180 ˚С в течение 5–8 минут.

• Достать сковороду из духовки, перевернуть запеканку в другую сковороду и запекать при той же температуре 3–5 минут.

• Достать халтуру из духовки, немного охладить, нарезать на порционные куски и подать на стол. При желании посыпать сахарной пудрой.

Халуми

Полутвёрдый сыр из смеси козьего молока и молока овец. Халуми больше всего известен на Кипре, хотя производят его и в странах восточной части Средиземного моря (Сирия, Ливан, Израиль, Иордания, Палестина, Египет, Турция и др.). На Кипре халуми – национальное блюдо, которое недавно приобрело статус ограниченного по происхождению.

Халуми хранят в рассоле, отчего он приобретает слегка солоноватый вкус. Его можно использовать в различных блюдах. Но благодаря высокой температуре плавления чаще всего этот сыр жарят на сковороде или открытом огне, так как он хорошо сохраняет форму.

Сыр халуми подают с овощами и острыми приправами. Во многих странах халуми принято есть с арбузом или дыней.

Халяль

В довольно вольном переводе «халяль» означает «всё то, что разрешено», это понятие, противоположное «харам».

У слова «халяль» довольно широкое значение, но за пределами арабского мира это понятие относится, в основном, к продуктам питания. Чаще всего его используют, чтобы обозначить продукты, прежде всего мясные, разрешённые для употребления мусульманами. Пометка «халяль» встречается и на кондитерских изделиях, это означает, что при их производстве не использовался свиной жир.

В наше время халяльная пища нередко воспринимается как синоним арабской кухни, но это в корне неверно. Не все арабские народы – мусульмане, поэтому не вся арабская кухня – халяльная. Мусульмане есть в Индии, Малайзии и Индонезии – странах, отличающихся на редкость самобытной кухней, в которой тоже могут соблюдаться правила халяля.

В исламе запрещено есть свинину, мясо хищных птиц и наземных плотоядных животных. Кроме того, нельзя употреблять в пищу мясо животных, которые погибли от удушения или травмы, а также мясо неизвестного происхождения и кровь животных, ещё один запрет – нельзя употреблять некоторые части животных (гениталии, эндокринные железы, желчный пузырь и пр.). Категорически запрещен и алкоголь. Разрешено мясо травоядных «с раздвоенным копытом», рыбу и морепродукты есть также не запрещено.

Хамин

см. Чолнт.

Хамине

Яйца по-египетски. Для приготовления хамине яйца долгое время варят с добавлением луковой шелухи, из-за чего белок окрашивается в бежевый цвет, в то же время желток и белок становятся мягкими, с кремообразной текстурой. Традиционно яйца хамине готовятся на углях, когда температура не превышает 60–90 °С. Их используют как закуску или для украшения блюд.

На 4 порции
Время приготовления: 2,5 часа

2 горсти луковой шелухи
4 яйца
8 ломтиков лимона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 160 ккал

• В широкую кастрюлю выложить луковую шелуху и положить яйца, влить воду так, чтобы она покрывала яйца.

• Варить яйца 2 часа. Достать яйца из воды, обмыть холодной водой и очистить.

• Разрезать яйца на половинки, на каждую положить по 1 ломтику лимона и подать на стол.

Хамон

Испанский сыровяленый окорок. Национальный символ Испании – хамон – берёт своё начало ещё во времена Римской империи. По рукописям Марциала и Диоклетиана установили примерное время изготовления первого хамона – середина I века до н. э. Хамоном лакомились римские императоры, он же стал первой официальной продовольственной поставкой для нужд римской армии. Сформированные в то время рецепты и рекомендации по изготовлению хамона используются и по сей день, не претерпев никаких значительных изменений.

Не последнюю роль этот продукт сыграл в открытии и завоевании новых земель: питательный, с длительным сроком хранения, хамон служил основной пищей мореплавателей. Активный экспорт деликатеса в другие страны начался в XVIII веке, и сегодня он известен и популярен во всём мире. Для приготовления хамона используют специально выведенные породы иберийских свиней, для питания которых разработана отдельная система. Рацион этих животных состоит из желудей, кукурузы, фуража. Причём для того, чтобы свиньи питались только качественными желудями и не выкапывали прогорклые, им прокалывают пятаки.

Разделка туши на окорока и остальные части требует мастерства скульптора. Окорок должен приобрести аккуратную форму. На нём непременно оставят клочок шерсти – это своеобразный «знак качества», свидетельство подлинности хамона из чёрной иберийской свиньи. Еще один такой «знак» – чёрное копытце.

Изготовление хамона проходит несколько стадий. Сначала мясо просаливается пропорционально весу – 1 день на 1 кг свинины. Далее части туши подвешивают в специальных сооружениях в несколько этажей, где они сушатся до 36 месяцев. Затем окорока переносят на нижний этаж, где для запуска процесса вяления создаётся особый микроклимат – именно на этом этапе хамон приобретает свой оригинальный вкус и аромат. После сушки продукт отправляется в погреба, где классифицируется по весу и качеству. На основании этой классификации определяется время, необходимое для дозревания каждого окорока. Степень созревания оценивается при помощи специальных костяных игл, ими прокалывают хамон, и по аромату оценивают, насколько продукт готов к употреблению.

Существует два основных вида хамона: серрано (*serrano*) и иберико (*ibérico*), главное различие между ними состоит в породе

свиней и типах кормов. Серрано производят из окороков белой свиньи, которая достаточно распространена во всей Европе, его же отправляют на экспорт. А иберико готовят исключительно из иберийской свиньи, которая является эндемиком Иберийского полуострова, причем чистота крови животного должна быть не менее 75 %. Этот вид хамона, в свою очередь, подразделяется на сорта в зависимости от диеты свиньи. Для производства самого лучшего, иберико де бейота (*de bellota*), в последние 9–10 месяцев перед забоем свиней выпускают на пастбища, где основной пищей им служат жёлуди каменного дуба и различные травы. Именно благодаря этим желудям мясо приобретает неповторимый вкус и аромат.

Купить хамон иберико можно только в Испании, его же поставляют и для королевского стола.

Помимо собственно хамона (окорока задней ноги) существует ещё и хамон делантеро (*delantero*), он же палета (*paleta*), то есть, передняя нога. А лопатка, обработанная аналогично хамону, именуется словом ломо (*lomo*).

Как и для элитных вин, для качественного хамона важно место происхождения, здесь также действует «название, контролируемое по происхождению», в данном случае – *Denominacion de Origen*. Это своего рода знак качества, гарантирующий, что хамон произведен в определённой провинции с соблюдением местных стандартов. Он обязательно указывается на бирке готового хамона: *Jamon de Huelva, Jamon de Teruel, Jamon de Trevelez, Cecina de Leon, Dehesa de Extremadura, Guijuelo* и т. д. Такая бирка с маркировкой есть на каждом окороке. И подобно тому, как на винной этикетке указаны местность, виноградник, год сбора винограда, на бирке хамона содержатся сведения о провинции, пастбище, а также указаны номер свиньи, вес ноги до засола, дата начала процесса засолки, сроки закладки в камеры и длительность выдержки.

Для тех, кто умеет правильно нарезать хамон, в Испании есть отдельное слово. Кортодор специальным ножом с длинным и тонким лезвием нарезает хамон, который для этих целей выставляется на доску с подставкой – хамонеру. Искусство нарезания хамона – предмет особой гордости испанцев, по этому поводу устраиваются целые театрализованные шоу и множество всевозможных конкурсов.

Для простого жителя Испании хамон – и ритуальное блюдо, и повседневная пища. Как правило, целый окорок подвешивается под потолок прямо на кухне, и по мере необходимости от него отрезают нужное количество.

Хамон едят как самостоятельную закуску, его добавляют в различные блюда, им украшают кушанья и даже дарят на различные праздники. Только в Испании приготовление и поедание свиной ноги доведено до уровня торжественного ритуала.

Рулетики из хамона с голубым сыром

На 2 порции
Время приготовления: 5 мин

60 г хамона
120 г сыра с голубой плесенью
100 г ассорти листьев салата
40 г рукколы
120 г помидоров черри
40 г твёрдого сыра
оливковое масло для заправки

Калорийность: 275 ккал

• Хамон нарезать очень тонкими ломтиками. Сыр нарезать крупными брусочками. Листья салата и рукколу промыть и обсушить. Помидоры черри промыть, если они крупные, разрезать пополам или на четвертинки.

• Выложить на тарелки листья салата и рукколу. Завернуть брусочки сыра в ломтики хамона и разложить сверху. Дополнить помидорами. Посыпать тонкой стружкой сыра.

• Сбрызнуть закуску оливковым маслом и подавать к столу.

Хамраши

Азербайджанский суп с фасолью и фрикадельками. Классический рецепт хамраши по способу приготовления близок к азиатским супам. Основные ингредиенты – фасоль, мясо и лапша – отвариваются отдельно друг от друга и соединяются уже готовыми в кастрюле с бульоном. Современный рецепт гораздо проще, всё варится вместе.

На 3 порции
Время приготовления: 1,5 часа

100 г мелкой белой фасоли
500 г баранины на кости
2 средние луковицы
1 стакан пшеничной муки
2 яйца
1 пучок кинзы
3 щепотки шафрана
соль и перец по вкусу

Калорийность: 60 ккал

• Фасоль замочить в воде на ночь.

• Баранину промыть, отделить мясо от костей, удалить плёнки и сухожилия.

• Лук очистить. Кости сложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, затем добавить целую луковицу, соль и перец, варить в течение 1 часа. Бульон процедить и вернуть в кастрюлю.

• Из муки, яиц и воды замесить крутое тесто, раскатать его в пласт толщиной 1 мм, разрезать на неширокие полоски, нашинковать их лапшой.

• Мясо с оставшимся луком прокрутить через мясорубку, посолить, поперчить, хорошо вымешать фарш и сформировать из него небольшие фрикадельки.

• В кастрюлю с бульоном выложить фасоль, варить до готовности. Затем добавить фрикадельки, через 10 минут – лапшу, дать покипеть ещё 5 минут.

• Кинзу промыть, мелко нарубить. При подаче заправить суп зеленью и шафраном.

Хамса

Вид рыб из семейства анчоусовых. Водится хамса только в Азовском море, в последнее время активно культивируется в рыбоводческих хозяйствах. Осенью хамса уходит в Чёрное море через Керченский пролив и залегает в зимовальные ямы. Вылов хамсы проходит с октября по май. Наиболее качественная по своей жирности рыба осенней путины.

Хамса знакома человечеству с глубокой древности. Крымские рыбаки ещё в начале нашей эры продавали эту рыбку древним грекам и римлянам. Древнегреческий географ и историк Страбон писал, что хамса в те давние времена ценилась очень высоко и по своей значимости уступала только хлебу. При проведении археологических раскопок на крымском побережье были найдены остатки сетей, с помощью которых рыбаки вылавливали хамсу, а также большие деревянные чаны, предназначенные для её засолки. Древние греки и римляне ценили мясо хамсы за его особую нежность и своеобразный, с легкой горчинкой, вкус. Во времена античности в пищу использовалась в основном солёная хамса. Также из этой рыбы делали достаточно кислый и острый соус – гурум.

Хамса считается одним из лучших рыбных деликатесов. Её можно употреблять в пищу целиком, не убирая из филе мелкие косточки, так как именно в коже и костях рыбы больше всего кальция и фосфора. Также в этой рыбе содержатся молибден, никель, фтор, хром и цинк. По питательности она практически не уступает говядине, но белок, содержащийся в ней, лучше усваивается. При этом калорийность хамсы достаточно низкая, всего 88 ккал на 100 г. Хамса – источник полиненасыщенных жирных кислот, способствующих снижению уровня холестерина в крови, уменьшающих риск образования тромбов, улучшающих липидный профиль. Доказано, что хамса оказывает благотворное влияние на мужскую потенцию.

Из хамсы готовят много блюд. В Краснодарском крае свежую хамсу засаливают 4–6 часов, промывают и едят с варёным картофелем и маринованным луком, запивая молодым вином. В приморских районах Болгарии популярный фастфуд – обжаренная хамса, которую в местных заведениях обычно подают с пивом как лёгкую закуску. В Голландии хамсу засаливают без голов и используют для приготовления супов, рагу и начинок в выпечке. Итальянцы очень любят добавлять эту рыбу при приготовлении пасты. Довольно часто хамсу используют для паштетов и консервов, фаршированных оливок, салатов и плова.

Хамси-пилав

(рецепт турецкой кухни)

На 6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1 кг хамсы
3 крупные луковицы
4–5 ст. л. растительного масла
2 стакана риса
соль и перец по вкусу

Калорийность: 117 ккал

• Хамсу очистить, выпотрошить, отрезать головы и хвосты, распластать тушки. Хорошо промыть, дать стечь воде и обсушить.

• Лук очистить, нарезать кубиками. В глубокой сковороде разогреть 3 ст. ложки растительного масла, обжарить лук до прозрачности.

• Рис промыть, откинуть в сито. Всыпать рис в сковороду с луком, жарить до прозрачности риса. Добавить в сковороду 3 стакана кипятка, посолить и поперчить по вкусу, тушить на среднем огне до выпаривания воды. После этого накрыть крышкой и томить на слабом огне ещё 10 минут, затем снять с огня и дать настояться под крышкой 15–20 минут.

• Керамическую форму для запекания смазать оставшимся растительным маслом. Хамсу разложить в один слой. Посолить, поперчить. Выложить рис поверх рыбы, разровнять, накрыть свисающей с бортиков рыбой.

• Запекать пилав в духовке при 200 °С около 30 минут.

• Достать блюдо из духовки, немного охладить, перевернуть форму на блюдо и подать к столу.

Ханум

Узбекский паровой рулет из пресного теста с начинкой из овощей или мяса.

На 6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1 кг пшеничной муки
2 стакана воды
1 яйцо
3 луковицы
2 моркови
3 сладких перца
1 пучок укропа
3 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 131 ккал

• Муку просеять на стол горкой, в центре сделать углубление. Влить в него воду, разбить яйцо. Вымесить ровное тесто, скатать в шар, накрыть салфеткой и оставить на 30–40 минут для расстойки.

• Лук, морковь и сладкий перец вымыть, очистить, нарезать очень мелкими кубиками. Укроп вымыть, мелко нарубить.

• Тесто разделить на 5 частей, раскатать каждую в тонкий пласт, ровным слоем выложить на него овощную начинку, посолить и поперчить по вкусу, затем свернуть в тугие рулеты.

• В каскане довести до кипения воду, решётки обильно смазать растительным маслом, выложить ханум и варить на пару 40–50 минут.

• Готовые рулеты аккуратно переложить на тарелку, разрезать на куски толщиной 6–8 см.

• Подавать ханум горячим, посыпав зеленью.

Харира

Традиционный марокканский суп на основе бобовых – чечевицы, нута или фасоли. Хариру готовят на религиозные праздники, например, Рамадан. Каждый регион Марокко, даже каждая семья имеет свой уникальный рецепт приготовления хариры, передающийся из поколение в поколение. Почти все рецепты содержат мясной бульон, нут, чечевицу, свежую зелень и традиционный набор специй – корицу, имбирь, шафран, зиру, чеснок, куркуму. Часто суп дополняют мелкой вермишелью.

На 4–5 порций
Время приготовления: 9 часов + замачивание

100 г нута
100 г чечевицы
1 говяжья рулька (около 500 г)
2 л воды
2 луковицы
2 стебля сельдерея
500 г помидоров
5–6 см свежего имбиря
2 зубчика чеснока
2 стручка острого перца
2 ст. л. оливкового масла
50 г сливочного масла
1 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. куркумы
1 ст. л. молотой зиры
1 ч. л. молотого чёрного перца
1 ст. л. молотой паприки
100 г мелкой вермишели
1 пучок петрушки
1 пучок кинзы
ломтики лимона для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 67 ккал

• Нут и чечевицу замочить в холодной воде на ночь, затем промыть под проточной водой.

• Говяжьи ножки промыть, сложить в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она лишь покрывала их. Проварить

ножки 20–25 минут, затем промыть, вернуть в кастрюлю и залить 2 литрами холодной воды. Варить ножки 6–8 часов до готовности. Бульон процедить. Отделить мясо от костей и нарезать на мелкие кубики.

• Лук очистить, мелко нарезать. Сельдерей промыть, мелко нарезать. Помидоры очистить от кожицы, мякоть мелко нарезать. Имбирь очистить, натереть на мелкой тёрке. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• В отдельной глубокой толстостенной кастрюле прогреть оливковое и сливочное масло, обжарить лук, сельдерей, чеснок, имбирь до прозрачности лука. Всыпать чечевицу, нут, положить целые стручки острого перца. Влить бульон и варить до готовности нута, около 30 минут.

• Добавить мясо, помидоры, томатную пасту и приправы, посолить по вкусу. Варить 3–5 минут после закипания. Добавить в суп вермишель и нарезанную зелень, готовить ещё 2–3 минуты.

• Снять суп с огня, накрыть крышкой и дать настояться 15–20 минут. Подавать с лимоном.

Харисса

Острая паста на основе растёртого перца чили и чеснока с различными пряными добавками и оливковым маслом, популярная в странах Магриба, прежде всего в Тунисе. Тунисская харисса считается самой острой, в ней наибольшее процентное содержание перца чили. Жители Туниса не только добавляют острую пасту в самые различные блюда – супы, рис, блюда из мяса и птицы, но и просто едят, намазав на кусок лепёшки. В меньшем объёме хариссу используют в кухнях Израиля и некоторых европейских стран.

Существует дорогой и изысканный вариант хариссы, который готовится с добавлением лепестков роз, такая харисса называется «розовой».

В наши дни найти хариссу в продаже несложно и в России, в крупных супермаркетах или в магазинах, специализирующихся на продуктах азиатских и восточных кухонь.

Говядина с нутом, тыквой и хариссой

На 5 порций
Время приготовления: 1 час 45 мин + замачивание

120 г нута
800 г говядины
250 г тыквы
200 г помидоров черри
1 ст. л. пшеничной муки
щепотка молотого кориандра
щепотка молотого кумина
щепотка молотого чёрного перца
3 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. хариссы

1,5 стакана томатного сока или разведённой водой томатной пасты

1 палочка корицы

рубленая зелень петрушки для подачи

соль по вкусу

Калорийность: 191 ккал

• Нут замочить в воде с добавлением щепотки соды на ночь.

• Мясо нарезать средними по размеру кубиками. Тыкву очистить, мякоть нарезать кубиками такого же размера. Помидоры черри промыть.

• В широкой тарелке смешать муку с кориандром, кумином, перцем и солью. Обвалять говядину в муке со специями, хорошо стряхнув остатки.

• В большой сковороде разогреть оливковое масло и партиями обжарить мясо до золотистой корочки со всех сторон. Выложить мясо в толстостенную кастрюлю (кассероль или утятницу).

• С нута слить воду, промыть и добавить в кастрюлю с мясом. Положить хариссу, влить томатный сок и долить воды, чтобы мясо было покрыто.

• Накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне около 45 минут.

• Добавить в кастрюлю тыкву, помидоры черри и палочку корицы. Перемешать и тушить 35–40 минут, до мягкости мяса.

• Перед подачей удалить корицу и посыпать рубленой зеленью.

Хариус

Рыба из семейства лососёвых. Обитает в горных реках с чистой холодной водой и в горных озёрах, распространён в бассейне Северного Ледовитого океана, Белого и Балтийского морей, в Онежском и Ладожском озере, встречается в верховьях Волги, Урала и Днестра. Хариус отличается самой красивой расцветкой среди представителей своего семейства, у самцов хариуса большой верхний плавник с разноцветными яркими пятнами, а тело покрыто светло-серой чешуёй, отливающей красным. По размеру рыба небольшая, в среднем особь весит около 1 кг, максимально – до 3 кг. Тем не менее, хариус – желанный объект для рыбаков, прежде всего потому, что поймать его довольно непросто.

Мясо хариуса отличается особо нежным вкусом, за что высоко ценится любителями рыбы. Свежепойманный хариус имеет лёгкий запах огурца. Мясо хариуса практически без костей. Специалисты считают, что лучше всего вкус этой деликатесной рыбы раскрывается, когда она используется как начинка для пирога.

Пирог с хариусом и картофельным пюре

На 6 порций
Время приготовления: 50 мин

500 г филе хариуса
1 лук-порей (только белая часть)
1 ст. л. растительного масла
0,5 стакана жирных сливок
500 г картофеля
30 г сливочного масла

60 г твёрдого сыра (чеддера или пармезана)
свежие овощи для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 157 ккал

• Филе хариуса нарезать небольшими кубиками. Лук-порей хорошо промыть, нарезать кружочками. Картофель очистить и крупно нарезать.

• Разогреть в сотейнике растительное масло, выложить порей и спассеровать до мягкости, около 5 минут. Добавить рыбу, влить сливки и потушить на слабом огне до густоты. Посолить и поперчить по вкусу.

• В кастрюле с подсоленной водой отварить картофель до мягкости, около 20 минут. Добавить сливочное масло, поперчить, размять толкушкой в пюре.

• В стеклянную или керамическую форму для запекания выложить рыбную смесь, сверху разложить ровным слоем картофельное пюре. Посыпать тёртым сыром и поместить в разогретую до 180 °С духовку примерно на 15 минут, до подрумянивания корочки.

• Подавать пирог горячим, дополнив свежими овощами.

Харосет

Еврейский десерт, который традиционно готовится на праздник Пейсах.

На 2 порции
Время приготовления: 15 мин

1 большое сладкое яблоко
0,5 стакана грецких орехов
1 ч. л. сахара
0,5 ч. л. молотой корицы
2 ст. л. сладкого красного вина

Калорийность: 372 ккал

• Яблоко вымыть, очистить и натереть на крупной тёрке или нарезать тонкой соломкой.

• Грецкие орехи перебрать, мелко нарубить или растолочь в ступке.

• В миске смешать яблоки и орехи, добавить сахар и корицу, влить вино, хорошо перемешать.

• Готовый харосет выложить в креманки и подавать к столу.

Харчо

Один из самых известных грузинских супов, который готовится из говядины с рисом и молотыми грецкими орехами. Суп обязательно подкисляется, в оригинале сушёными сливами ткемали или тклапи, но в современной кухне для этого часто используется соус ткемали или томатная паста. Вопреки распространённому заблуждению, харчо варится не из баранины, а именно из говядины, и даже название блюда означает в переводе «говяжий суп». Харчо отличается от других грузинских супов особой густотой и выраженным пряным вкусом, который достигается за счёт добавления чеснока, большого количества чёрного перца и других специй.

600 г говяжьей грудинки
2 л воды
1,2 стакана риса
1 большая луковица
3 ст. л. растительного масла
1 ч. л. молотого кориандра
2 лавровых листа
5 горошин душистого перца
2 ст. л. соуса ткемали
1 небольшой пучок петрушки
1 ч. л. хмели-сунели
1 ч. л. имеретинского шафрана
3 зубчика чеснока
1 небольшой пучок кинзы
1 небольшой пучок базилика
соль и перец по вкусу

Калорийность: 114 ккал

• Грудинку нарезать крупными кусками, выложить в кастрюлю, залить холодной водой и варить около 2 часов, до мягкости. Мясо достать, бульон процедить и вновь довести до кипения.

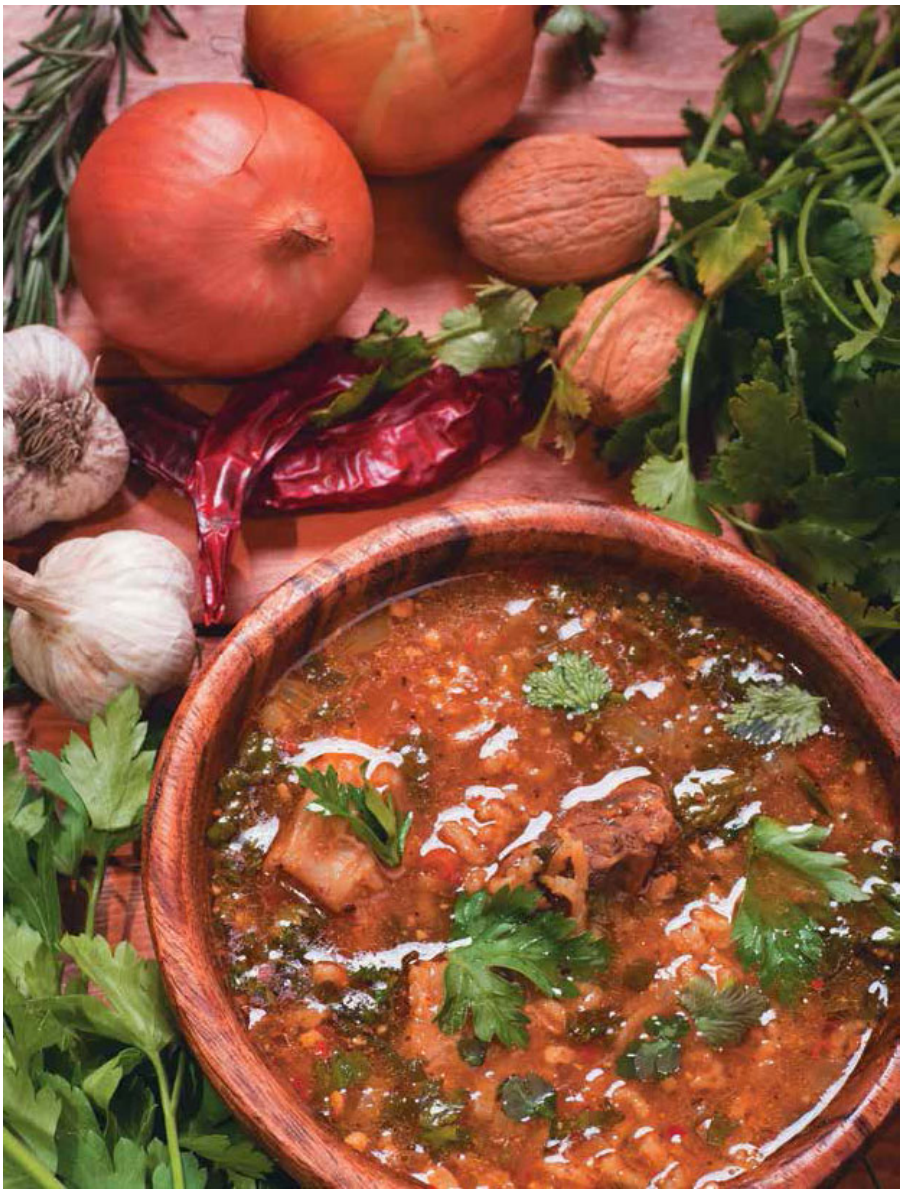
• Рис промыть, всыпать в бульон, вернуть в кастрюлю мясо. Посолить по вкусу.

• Лук очистить, мелко нарубить и спассеровать на растительном масле до прозрачности.

• Через 10 минут добавить в суп лук, кориандр, лавровый лист и душистый перец. Варить около 15 минут.

• Добавить с суп ткемали и мелко нарубленную петрушку. Всыпать хмели-сунели и шафран. Варить ещё 5 минут. Снять с огня.

• Чеснок очистить, истолочь. Кинзу и базилик промыть и мелко нарубить. Перед подачей добавить в харчо чеснок и зелень, дать постоять под крышкой 10–15 минут.



Хассельбак

Способ приготовления картофеля. Он был изобретён в ресторане отеля «Хассельбакен», который существует с 1700-х годов в Стокгольме в Швеции. Представляет собой нечто среднее между печёным картофелем и картофельными чипсами. В наши дни картофель хассельбак используется по всему миру в качестве гарнира в ресторанной кухне, хотя это блюдо несложно приготовить и дома.

На 5 шт.
Время приготовления: 55 мин

5 средних картофелин одинакового размера
3 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла
пара щепоток сушёного орегано или тимьяна
1,5 ст. л. сливочного масла
соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 108 ккал

• Картофель хорошо промыть со щёткой, обсушить. Аккуратно прорезать по всей длине клубня с интервалом около 3 мм, не прорезая насквозь (для этого за картофелину можно поместить шпажку и использовать её как упор для лезвия ножа). Выложить в форму для запекания.

• Чеснок очистить и пропустить через пресс. Смешать оливковое масло с чесноком, орегано или тимьяном, полить картофелины сверху, чтобы смесь равномерно попала в надрезы.

• Запекать картофель в разогретой до 220 °С духовке около 40 минут, до мягкости и золотистой корочки.

• На готовые картофелины выложить сверху по кусочку сливочного масла. Посолить, поперчить и подавать в качестве гарнира или самостоятельной горячей закуски.

Хачапури

Классическое блюдо грузинской кухни, лепёшка с сыром, чьё название в переводе состоит из двух частей: «творог» и «хлеб». В каждом регионе Грузии пекут хачапури по собственному рецепту, и лепёшки могут очень сильно отличаться внешне. Так, аджарские хачапури пекут в виде лодочки с сырной начинкой и выпущенным в середину яйцом; имеретинские – круглые, с начинкой из сыра; мегрельские – круглые, но сыр располагается сверху, и т. п. Для начинки обычно используется местный имеретинский сыр под названием чкинти-квели, а за пределами Грузии его заменяют на более распространённый сулугуни. Тесто для хачапури может быть как дрожжевым, так и пресным (замешанным на мацони) или слоёным. Выпекаются лепёшки в печи или на сковороде.

Хачапури по-имеретински

2 стакана тёплой воды
1 ст. л. сахара
1 ст. л. сухих дрожжей
1 ч. л. соли
50 г сливочного масла
0,5 стакана подсолнечного масла
1 кг пшеничной муки
1,2 кг имеретинского сыра
2 яйца

Калорийность: 360 ккал

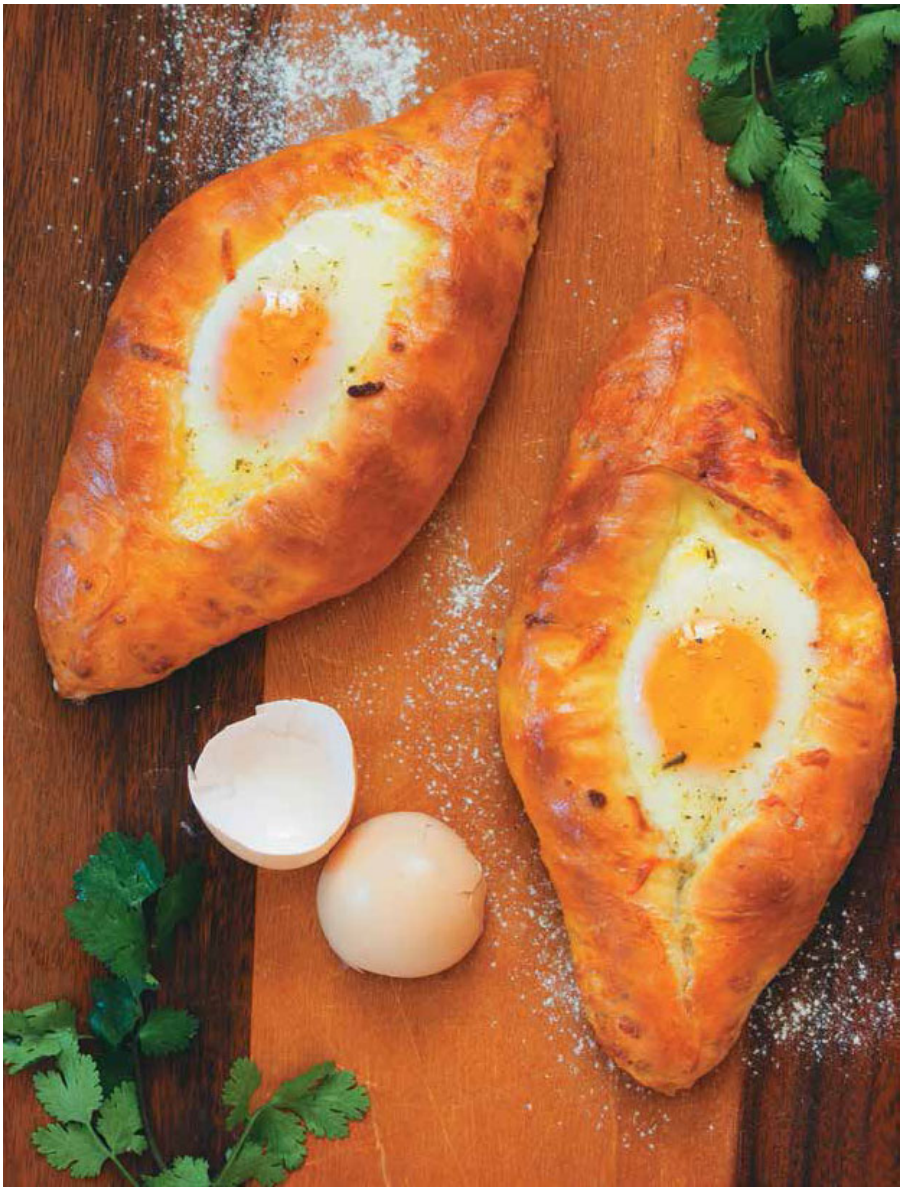
• Влить воду в миску, добавить сахар и дрожжи, перемешать и оставить в тепле на 20 минут. Добавить соль. Растопить сливочное масло, смешать с подсолнечным, влить в миску с закваской.

• Просеять муку, соединить с закваской и замесить тесто. Оставить в тепле на 1 час (тесто должно увеличиться в объёме примерно вдвое).

• Сыр размять вилкой, добавить белки яиц, перемешать.

• Тесто разделить на 4 равные части, раскатать в плоские лепёшки. Равномерно разложить сыр. Собрать края лепёшек над начинкой, чтобы получился шар. Очень аккуратно разровнять – сначала руками, затем слегка скалкой, чтобы сыр распределился внутри, но тесто не порвалось.

• Смазать хачапури оставшимися желтками. Поместить в нагретую до 200 °С духовку и выпекать 20 минут. Подавать можно как горячими, так и холодными.



Рецепт хачапури по-аджарски – см. статью Мацони.

Хаш

Классическое блюдо армянской и азербайджанской кухни, густой мясной суп. Приготовление супа длится долго, более 6 часов, и мясо в процессе варки становится совершенно мягким, а бульон – очень наваристым. Хаш традиционно едят утром, особенно он популярен как средство от похмелья. Хаш варится без специй, каждый приправляет суп солью и перцем по вкусу. Согласно прозвучавшему в телеигре «Что? Где? Когда?» вопросу, хаш не любит три вещи: коньяк (хаш едят только под водку), женщин (они не должны есть чеснок, входящий в его состав) и тостов (так как они обычно долгие и пространные, а хаш нужно есть обжигающе горячим).

На 3 порции
Время приготовления: 7 часов + замачивание

2 передние говяжьи ноги
6–8 зубчиков чеснока
2 ст. л. гранатового сока или красного винного уксуса
0,5 стакана мясного бульона
1 пучок кинзы
соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 85 ккал

• Ножки опалить и выскоблить, хорошо промыть, залить холодной водой и оставить на ночь, затем промыть ещё раз.

• В большую кастрюлю влить 5–6 литров холодной воды, положить ножки и довести до кипения на среднем огне. Снять пену, убавить огонь до минимального и варить при слабом кипении около 7 часов, пока мясо не будет легко отставать от костей.

• Чеснок очистить, истолочь с солью, развести гранатовым соком или уксусом и бульоном. Кинзу вымыть, мелко нарубить и смешать с приготовленной заправкой.

• Сваренные ножки достать, отделить мясо. Половину вернуть в бульон, остальное выложить в отдельную посуду и подать к столу вместе с супом.

• Горячий хаш разлить по тарелкам, обильно поперчить. Чесночную заправку подать отдельно.

Хашбраун

Традиционное в США блюдо для завтрака, картофельные оладьи. Чаще всего их дополняют яичницей-глазуньей и жареным беконом или ветчиной.

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин

3 средние картофелины
1 небольшая луковица
4 яйца
щепотка молотого красного сладкого перца
щепотка куркумы
3 ломтика ветчины
смесь растительного и сливочного масла для жарки
розовый перец горошком (по желанию)
свежие овощи или салат для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 175 ккал

• Картофель очистить и натереть на крупной тёрке в миску. В ту же миску натереть на крупной тёрке очищенную луковицу. Добавить 1 яйцо, красный перец, куркуму, соль и чёрный перец по вкусу. Перемешать и очень хорошо отжать выделившуюся жидкость.

• Разогреть на среднем огне две сковороды со смесью сливочного и растительного масла. На одной сковороде поджарить 3 яичницы-глазуньи из оставшихся яиц.

• На другую сковороду выкладывать порциями тёртый картофель с луком и жарить крупные оладьи, по 2–3 минуты с каждой стороны, до золотистой корочки.

• На подогретые тарелки выложить оладьи. На сковороде, где они жарились, слегка прогреть с обеих сторон ломтики ветчины и выложить сверху. На ветчину выложить яичницу.

• По желанию посыпать блюдо розовым перцем. Дополнить свежими овощами или листьями салата и сразу подавать.

Хашлама

Блюдо грузинской и армянской кухни из баранины, реже из телятины, с овощами. По традиции хашламу готовят на костре, отчего она приобретает лёгкий аромат дыма. Хашлама может быть густой и подаваться как второе блюдо, либо с достаточным количеством жидкости, как суп. Существуют вариации этого рецепта, где жидкость не добавляется вовсе: мясо и овощи выкладываются слоями в толстостенную посуду и медленно томятся в собственном соку.

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

3 крупные луковицы
1 кг свежей баранины или телятины
3 средних красных сладких перца
5–6 средних помидоров
1 пучок кинзы
1 пучок базилика
1 стакан светлого пива
1 стакан воды
соль и перец по вкусу

Калорийность: 144 ккал

• Лук очистить, нарезать крупными кольцами, уложить на дно большой кастрюли. Мясо нарезать средними кусочками, уложить вторым слоем. Посолить и поперчить по вкусу.

• Сладкий перец очистить от семян, нарезать полукольцами, уложить третьим слоем.

• Помидоры вымыть, нарезать толстыми кружочками, выложить на перец. Кинзу и базилик промыть, нарубить, обильно засыпать ими сверху слой помидоров.

• Влить в кастрюлю пиво и воду, довести до кипения, убавить огонь до слабого и тушить под крышкой до готовности, около 40 минут.

Хворост

Популярное во многих национальных кухнях ломкое и тонкое печенье (в англоязычных странах оно называется *angel's wings* – «крылья ангела»). Готовится либо из очень плотного тонко раскатанного теста, либо из жидкого, с применением специальных форм. В состав бездрожжевого теста для хвороста входят мука, яйца, сливочное масло, сметана или молоко, сахар. Обычно в него также добавляется немного крепкого алкоголя – рома, водки или коньяка. Печенье обжаривается во фритюре и посыпается сахарной пудрой.

Время приготовления: 50 мин

2 яйца
1 ст. л. сахара
1 ст. л. молока
2 стакана пшеничной муки
щепотка соли
50 мл рома или водки
растительное масло для фритюра
сахарная пудра для посыпки

Калорийность: 343 ккал

• Яйца растереть с сахаром до однородности, смешать с молоком.

• В миску с просеянной мукой со щепоткой соли влить приготовленную смесь и ром или водку. Замесить крутое тесто. Завернуть его в пищевую плёнку и дать постоять 15–20 минут.

• На слегка подпылённой мукой рабочей поверхность раскатать тесто в пласт толщиной около 2 мм. Нарезать тесто ромбиками, сделать прорези внутри. Хорошо стряхнуть муку, чтобы она не горела при жарке.

• Хорошо разогреть в большой кастрюле или фритюрнице растительное масло. Обжаривать хворост партиями до золотисто-коричневого цвета. Доставать шумовкой и выкладывать на бумажные полотенца, чтобы удалить масло.

• Перед подачей посыпать хворост сахарной пудрой.

Хвост

Говяжьи и телячьи хвосты, хотя и считаются недорогими частями туши, представляют собой очень ценный с кулинарной точки зрения продукт. Благодаря своему строению – наличию большого количества соединительной ткани и небольшого – мяса, хвосты готовят медленно, добиваясь полной мягкости мяса и насыщенного вкуса всего блюда.

Традиция готовить говяжьи хвосты уходит корнями в глубину веков, известно, что эту часть туши использовали в своём рационе ещё древние египтяне. В современной кулинарии хвосты ценятся не только за отличный вкус, но и потому, что содержат массу ценных для организма человека веществ, например, витаминов группы В, РР и Е, зольные вещества, фосфор, серу, марганец, магний, калий, натрий и медь. Из-за повышенного содержания коллагена хвосты показаны тем, кто испытывает проблемы с суставами и хрящами, коллаген замедляет процессы старения в организме. Входящий в их состав желатин благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Блюда из хвостов полезны при анемии, так как в мясе содержится много железа.

Национальные блюда из говяжьих хвостов есть во многих мировых кухнях. Чаще всего хвосты отваривают или тушат, а также используют для приготовления бульонов и холодца. Отварное мясо хвостов – отличная начинка для пельменей и равиоли.

При приготовлении хвостов важно помнить, что наиболее вкусной является верхняя (толстая) их часть, так как она содержит больше мяса. При разделке хвоста не нужно его рубить, так как кости могут расколоться на мелкие осколки. Нужно согнуть хвост и найти место соединения отдельных косточек, и прорезать именно в этом месте острым ножом.

Рабо де торо (Бычьи хвосты по-испански)

На 4–5 порций
Время приготовления: 4,5 часа

1,5 кг говяжьего хвоста
1 головка + 6 зубчиков чеснока
2 крупные луковицы или 1 стебель лука-порея
2 красных или зелёных сладких перца
2 стебля сельдерея
2 моркови

4 помидора
3 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. молотой паприки
3–4 лавровых листа
1 стакан сухого хереса
1 длинный красный или зелёный перец чили
соль и перец по вкусу

Калорийность: 117 ккал

• Говяжьи хвосты нарезать на куски по суставу, обильно посолить и поперчить.

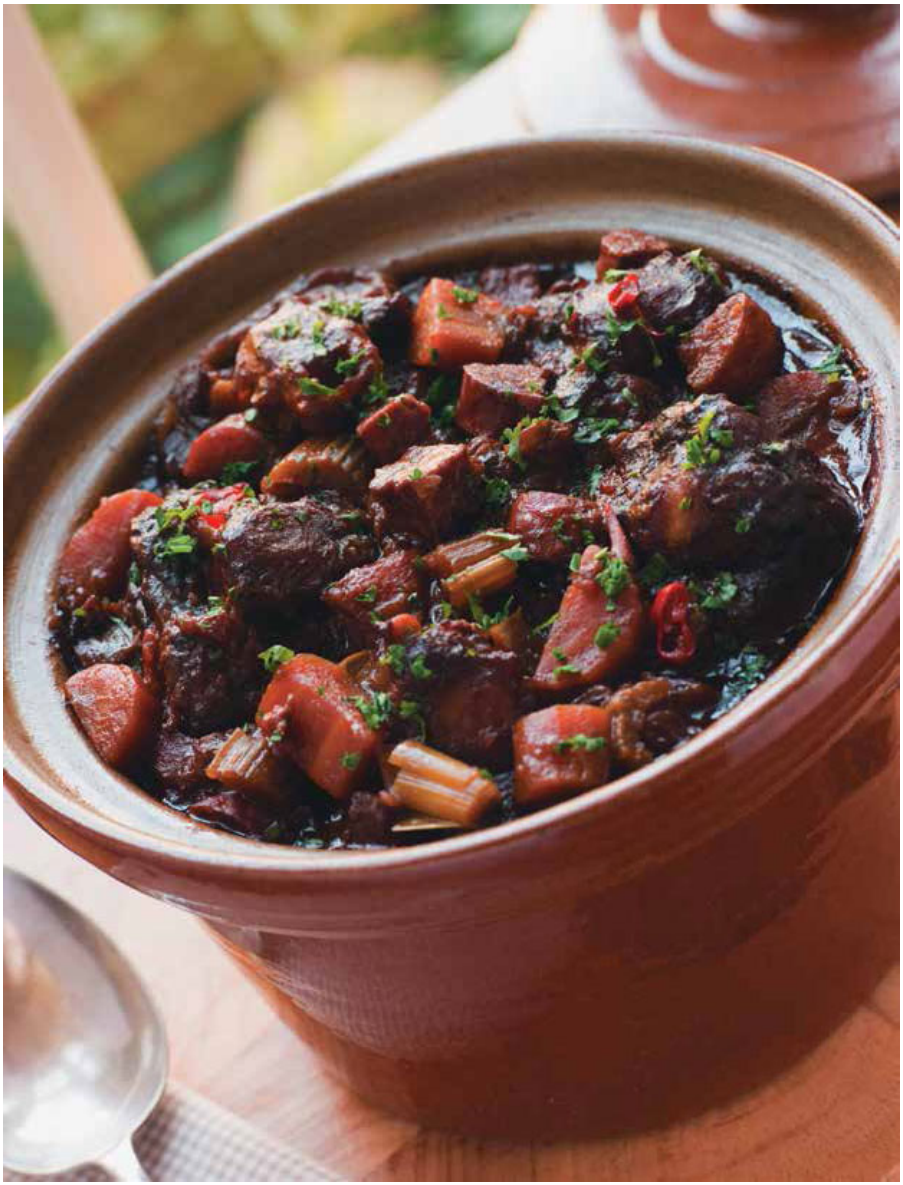
• С головки чеснока снять верхнюю шелуху, удалить корешки, оставить целой. Остальной чеснок очистить и крупно нарезать. Лук очистить, крупно нарезать. Сладкий перец промыть, удалить семена и нарезать квадратиками. Стебли сельдерея нарезать крупными ломтиками. Морковь очистить и нарезать кружочками. Помидоры помыть и крупно нарезать.

• В большой чугунной кастрюле разогреть оливковое масло. Спассеровать на нём лук и чеснок доя мягкости, около 5 минут.

• Добавить морковь и сельдерей, обжаривать около 5 минут. Выложить помидоры и сладкий перец и готовить около 3 минут.

• Посыпать овощи паприкой, посолить и поперчить по вкусу, добавить лавровый лист. Сверху уложить куски хвостов. Влить херес, довести до кипения.

• В середину воткнуть целую головку чеснока и целый перец чили (для остроты можно сделать на нём небольшие надрезы). Накрыть крышкой и тушить на самом слабом огне до мягкости мяса, 3,5–4 часа. Время от времени проверять, хватает ли жидкости, при необходимости доливать немного горячей воды. Готовое мясо должно легко отставать от костей.



Хе

Корейское блюдо из мяса, рыбы или овощей, острая холодная закуска. Готовится в основном без термической обработки продуктов, также обязательным условием является «варка» ингредиентов при помощи уксуса или уксусной эссенции.

Хе из минтая

На 4–5 порций
Время приготовления: 4,5 часа

700 г филе минтая
4 ч. л. столового уксуса
5–7 зубчиков чеснока
1 средний огурец
2 ч. л. молотого красного перца
2 щепотки кунжута
1–2 ст. л. тёртого хрена
1 ч. л. кунжутного масла
соль и сахар по вкусу

Калорийность: 113 ккал

• Филе рыбы обсушить, разрезать или разделить руками на брусочки длиной 7 см и шириной около 0,5 см, выложить в миску. Сбрызнуть уксусом и оставить мариноваться на 15–20 минут.

• Чеснок очистить, измельчить. Огурец вымыть, тонко нарезать.

• Филе рыбы отжать, чтобы удалить влагу, всыпать красный перец, лук, чеснок, соль и сахар по вкусу, затем добавить кунжут и тёртый хрен, полить рыбу кунжутным маслом. Хорошо перемешать.

• Выложить на тарелки ломтики огурца, сверху разложить хе и подать к столу.

Хе из говядины

На 4–5 порций
Время приготовления: 4,5 часа

2 яйца
0,25 груши
3–4 пера зелёного лука
3–4 зубчика чеснока

1 средний огурец
300 г мякоти говядины
0,5 ч. л. кунжута
1 ч. л. молотого красного перца
1 ст. л. кунжутного масла
2 яичных желтка
2 горсти очищенных кедровых орешков
соль и сахар по вкусу

Калорийность: 153 ккал

• Яйца сварить вкрутую, остудить и очистить. Грушу очистить, удалить сердцевину, натереть на тёрке. Зелёный лук промыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, измельчить. Огурец вымыть, нарезать тонкими ломтиками.

• Мясо нарезать соломкой длиной 6–7 см и толщиной 0,5 см, выложить в миску. Добавить в миску с мясом зелёный лук, чеснок, кунжут, красный перец, соль и сахар по вкусу.

• Заправить кунжутным маслом, перемешать.

• На дно каждой тарелки положить тёртую грушу, сверху горкой выложить хе, на верхушке каждой горки сделать по углублению, аккуратно вложить в них желтки.

• Посыпать хе кедровыми орешками. Украсить ломтиками огурца и подать к столу.

Хек (мерлуза)

Рыба семейства мерлузовых. Всего насчитывается около 10 видов хека. Распространены мерлузы в Атлантическом и Тихом океане, где они обитают на глубине от 100 до 1000 м и ведут придонный образ жизни, изредка поднимаясь в промежуточные и верхние слои воды. Размер особей зависит от вида и может варьироваться от 30 см до 1,5 м.

По сравнению с треской, у хека более жирное мясо, богатое белком и жирной кислотой Омега-3. Тем не менее, калорийность этой рыбы совсем невелика – всего 85 ккал на 100 г, что ставит её в ряд диетических продуктов.

Нежное белое мясо хека сделало его популярным продуктом в кулинарии. Интересно, что в СССР в 1960-е годы начался интенсивный промысел хека, и он стал вытеснять в продаже привычную треску. Именно тогда об этой рыбе сложилось мнение как о «второсортной». В других же странах, особенно в Испании и Португалии, хек считается настоящим деликатесом.

Хек в кляре

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

400 г филе хека
1 яйцо
1 ст. л. майонеза
2 ст. л. пшеничной муки
растительное масло для фритюра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 123 ккал

• Филе хека промыть, хорошо обсушить и нарезать

небольшими кусочками. Посолить и поперчить по вкусу.

• В глубокую тарелку разбить яйцо, добавить майонез, перемешать. Всыпать муку, добавить соль по вкусу, вновь хорошо перемешать, до однородности.

• Окунать кусочки рыбы в кляр и обжаривать во фритюре по 2–3 минуты с каждой стороны, до золотистой корочки.

• Обсушить обжаренные кусочки рыбы на бумажных полотенцах. Подавать к столу горячими, по желанию дополнив долькой лимона и гарниром из картофельного пюре или отварных овощей.

Херес

Креплёное испанское вино, которое производится в основном из винограда белых сортов Паломино, Мускатель, Педро Хименес. Регион Испании, где производится это вино, называется «хересным треугольником», так как главных центров его производства три – Херес-де-ла-Фронтера, Санлукар-де-Баррамеда и Эль-Пуэрот-де-Санта-Мария.

У хереса длинная история, первые упоминания о нём относятся к VI веку. Появление этого напитка, как считают историки, было обязано случаю. Из-за жаркого климата Андалусии вина быстро портились. Кто-то из виноделов попробовал добавить в бочки с вином винный спирт для лучшей сохранности. Вкус нового напитка оказался удачным, и родилась новая разновидность вина, ставшая со временем чрезвычайно популярной. Известно, что испанцы и португальцы активно осваивали новые торговые пути и занимались торговлей, доставляя товары по морю. Херес, с его способностью хорошо храниться, стал популярным экспортным товаром, который вывозили во Францию, Англию, Америку. Под названием «шерри» он снискал особую любовь у англичан. Королева Елизавета I даже называла его «лучшим из вин». Шекспир в исторической хронике «Генрих IV» посвятил хересу такие строки: «*Хороший херес […], бросаясь вам в голову, высушивает в мозгу все окружающие его глупые, пошлые и мрачные пары, делает его сметливым, живым, изобретательным, нарождает в нём игривые, весёлые, пылкие образы, которые, переходя в голос на язык, принимают вид милых, остроумных шуток и выходок».*

В наши дни херес – это марка вина, контролируемая по происхождению. Существует несколько видов хереса, как сладких, так и сухих, которые различаются не только по вкусу, но и по технологии изготовления. Виноград для всех видов хереса после сбора выдерживается под солнцем от 1 до 2 недель, чтобы повысить содержание в ягодах сахара и снизить танины. Перед отжимом виноград «гипсуют» – пересыпают сухим гипсом, чтобы насытить карбонатом кальция. Далее из винограда выжимают сок и отправляют сусло в бочки. После первичной ферментации сусла лучшая часть вина идёт на производство хересов *Fino* (Фино) и *Manzanilla* (Мансанилья).

Вторичная ферментация этих элитных видов хереса идёт в особых условиях, в сусло добавляется «флор» – дрожжевой грибок, образующий на поверхности вина плёнку, не дающую ему контактировать с воздухом, а также впитывающий лишний сахар,

кислоту и глицерин и повышающий содержание эфиров. Хересы *Oloroso* (Олоросо) и *Amontillado* (Амонтильядо) выдерживаются с доступом воздуха и являются более простыми и недорогими разновидностями напитка. Все виды хереса крепят виноградным спиртом: элитные сорта – до 15,5°, простые – до 17° и выше. Креплёный херес купажируют, смешивая молодые вина со старыми. Именно поэтому назвать точную дату «рождения» хереса невозможно, на бутылках указывают примерный средний «возраст».

Пьют херес из специальных небольших бокалов. Сухие подают сильно охлаждёнными (до 5–10 °С), сладкие охлаждают меньше, до 13–16 °С. Херес нередко используют в кулинарии – добавляют в соусы и маринады, в десерты и выпечку. Также с хересом готовят многочисленные коктейли.

Цыплёнок в хересе

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

9 зубчиков чеснока
1 цыплёнок (около 1 кг)
2 ст. л. оливкового масла

0,25 стакана сухого хереса
соль и перец по вкусу

Калорийность: 180 ккал

• Очистить 3 зубчика чеснока, мелко нарезать. Цыплёнка вымыть, порубить на средние куски, натереть чесноком и солью.

• В кастрюле с толстым дном или сотейнике разогреть масло, положить куски цыплёнка и оставшийся неочищенный чеснок, жарить до золотистого цвета курицы.

• Влить в кастрюлю или сотейник херес, дать ему полностью выкипеть, снять с огня. Досолить, поперчить. Подавать блюдо к столу горячим.

Хересный уксус

Уксус, который изготавливается на основе недорогих видов хереса. Из всех винных уксусов хересный – самый мягкий по вкусу. Он выдерживается в бочках, подобно хересу, и обладает богатым ароматом. От нескольких капель хересного уксуса выигрывает практически любое блюдо, будь то суп, рагу, жаркое или салат. Хересный уксус с добавлением сахара может использоваться вместо рисового уксуса для заправки риса для суши.

Хинкали

Национальное блюдо грузинской кухни, напоминающее русские пельмени, но имеющие много отличий от них. Традиционно начинку для хинкали делали из рубленой баранины с добавлением лука, специй и зелени. В наши дни вместо баранины может использоваться смесь говядины и свинины. Размер хинкали обычно гораздо крупнее, чем пельменей. На довольно большой кружок тонко раскатанного пресного теста выкладывается начинка, затем края теста собираются вверх, чтобы получился «мешочек». Издавна кулинарное мастерство хозяйки определялось по количеству складочек, которые были заложены на хинкали – чем их больше, тем лучше. Готовые изделия отваривают в подсоленной воде или готовят на пару. Верхняя часть хинкали предназначается для того, чтобы брать за неё рукой. Едят хинкали особым образом: сначала выпивают образовавшийся в процессе приготовления бульон, а потом уже съедают начинку с тестом. Верхушку, за которую держали хинкали, обычно не едят.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин

300 г жирной баранины
200 г свинины или говядины
3 большие луковицы
2–3 ст. л. рубленой зелени (кинзы, петрушки, базилика)
1 стакан мясного бульона
3 стакана пшеничной муки
1 стакан воды
1 яйцо
соль, молотый красный и черный перец по вкусу

Калорийность: 201 ккал

• Мясо и лук измельчить в мясорубке, добавить зелень, соль и перец. Вымешать фарш, постепенно вливая бульон. Фарш должен быть слегка вязким и не сухим.

• Муку просеять на стол горкой, в центре сделать углубление. В стакане воды взбить яйцо, добавить соль, перемешать. Влить смесь в углубление, замесить тесто. Шар из теста оставить на 30 минут, прикрыв салфеткой. Затем снова вымесить, разделить на

куски и раскатать очень тонкие круглые лепёшки диаметром не менее 10–12 см.

• На лепёшку выложить фарш. Края собрать по кругу, чтобы получился мешочек, поднять хинкали и дать ему повисеть, чтобы плотнее скрепить место соединения.

• В широкой кастрюле довести до кипения подсоленную воду, шумовкой опускать в неё хинкали по одному. Варить партиями по 7–8 штук. После всплытия варить 5–7 минут.

• Выложить готовые хинкали на блюдо, посыпать чёрным перцем крупного помола и подать к столу.

Хладник

Классический белорусский летний суп, холодный свекольник, который, в отличие от супа с похожим названием – холодника, готовится обязательно на свекольном квасе.

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

2 средние свёклы
2 яйца
2–3 средних огурца
1 большой пучок зелёного лука
0,5 пучка укропа
1,5 л свекольного кваса
соль по вкусу

Калорийность: 54 ккал

• Свёклу вымыть, отварить до готовности (около 40 минут) и охладить, затем очистить и нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать на половинки.

• Огурцы вымыть, нарезать брусочками. Зелёный лук и укроп вымыть, стряхнуть воду, мелко нарубить.

• Квас развести по вкусу холодной кипячёной водой.

• В супницу выложить свёклу, огурцы и зелень, посолить по вкусу и залить разведённым квасом. Подавать суп к столу холодным, украсив половинками варёных яиц.

Хлеб

Продукт питания, представляющий собой испечённое тесто из муки и воды, обычно с добавлением дрожжей или закваски. Хлеб появился в глубокой древности, ещё в каменном веке. Первый хлеб был пресной лепёшкой из истолчённых зёрен и воды. За многие тысячелетия появилось бесчисленное множество разных видов хлеба, но до сих пор в большинстве национальных кухонь есть подобные древним простые варианты хлеба, например, овсяные лепёшки в Шотландии или мексиканские тортильи. Привычный нам дрожжевой хлеб появился в Древнем Египте.

Испокон веков хлеб является основой рациона питания многих народов. В Средние века он служил не только едой, но и «посудой» – блюда подавали на лепёшках вместо тарелок. Из-за центральной роли этого продукта в жизни человечества его нередко наделяли магическими свойствами, использовали в обрядах, преподносили в дар богам. На Руси хлеб всегда ассоциировался с Солнцем, жизнью, плодородием. Согласно древнему славянскому обычаю, каравай с солонкой посередине преподносили на расшитом рушнике, что свидетельствовало о гостеприимстве хозяев. Русский язык изобилует пословицами и поговорками, которые связаны с хлебом: «Хлеб да вода – крестьянская еда», «Хлеб – всему голова», «Хлеб – кормилец» и т. п.

Хлеб выпекается из различных зерновых культур – пшеницы, ржи, ячменя, кукурузы, овса и пр. В древние времена наиболее распространённым был ячменный хлеб, в наши дни во всём мире главенствующее положение занимает хлеб из пшеничной муки. Лишь в России, странах Скандинавии и Германии продолжает пользоваться спросом ржаной хлеб. В некоторые сорта хлеба добавляют приправы и специи, такие как тмин, изюм, орехи, курагу, чеснок, кунжут или мак. По способу выпекания сорта хлеба делятся на формовой (выпекается в хлебопекарной форме) и подовый (готовится на хлебопекарном листе).

Сравнительно новым изобретением является хлеб в виде нарезки, который удобно использовать для приготовления сэндвичей. Впервые такой хлеб появился в 1912 году и быстро распространился. В XXI веке всё большую популярность приобретает домашний кухонный прибор – хлебопечка, позволяющий выпекать хлеб самостоятельно.

Примечательно, что в последнее время, в связи с повышением интереса к здоровому образу жизни и правильному питанию, всё

больше людей отказываются от пшеничного хлеба из рафинированной муки в пользу хлеба ржаного, цельнозернового и т. п.

Различные виды хлеба отличаются по своему составу, однако есть и общие полезные свойства. Наряду с крупами, бобовыми и картофелем, польза хлеба заключается в наличии ценного растительного белка, в котором содержатся незаменимые аминокислоты – метионин и лизин. Богат этот продукт и витаминами группы В. Кроме того, любой хлеб содержит большое количество минеральных веществ и клетчатки.

Роль хлеба в кулинарии трудно переоценить. Он подаётся к супам и вторым блюдам, служит основой для бесчисленного множества закусок: бутербродов, сэндвичей, канапе и пр. На основе хлеба готовятся многие десерты. В некоторых национальных кухнях, например, в чешской, караваи хлеба, как встарь, используются в качестве «горшочков» для подачи блюд, особенно густых супов. Даже зачерствевший хлеб имеет большую ценность. Его размалывают и используют в качестве загустителя или для панировки.

Как хранить

Свежий хлеб лучше всего употребить в тот же день, когда он был выпечен. Однако если нужно сохранить его в течение нескольких дней, можно применить различные способы. До 2–3 дней хлеб сохранится мягким, если положить в хлебницу ломтик яблока, половинку очищенной сырой картофелины или насыпать каменной соли. Еще более эффективным способом является хранение хлеба в воздухонепроницаемом контейнере в холодильнике, в нижнем отделении для овощей. Свежий хлеб можно заморозить, а перед подачей разогреть в духовке до хрустящей корочки – такой хлеб не будет отличаться от свежеиспечённого.

Чешский суп из ржаного хлеба

400 г говяжьих костей
1,5 л воды
1 средняя луковица
1 средняя морковь
1 средний корень петрушки
3 лавровых листа
0,5 ч. л. молотого чёрного перца
0,5 ч. л. чёрного перца горошком
200 г ржаного хлеба
2 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. сливочного масла
2 яичных желтка
0,5 стакана сметаны
соль и перец по вкусу

Калорийность: 89 ккал

• Кости промыть, залить водой и сварить бульон с добавлением очищенного лука, промытых кореньев и специй (около 2 часов). Готовый бульон процедить.

• С хлеба срезать корки, нарезать ломтиками, залить горячим бульоном, варить 10 минут. Хлебную смесь протереть через дуршлаг или измельчить в блендере, затем вернуть в кастрюлю.

• Муку слегка обжарить на сковороде без добавления масла (1–2 минуты), всыпать в суп и перемешать.

• Добавить в кастрюлю сливочное масло, посолить по вкусу, варить 5–7 минут, после чего снять с огня и остудить до 50–60 °С.

• Желтки смешать со сметаной, заправить готовый суп перед подачей к столу. По желанию подать суп в ржаном каравае с выскобленным мякишем.

Хлебный пудинг с соусом бурбон

На 6–8 порций
Время приготовления: 50 мин + замачивание

150 г изюма без косточек
50 мл бурбона или виски
1 вчерашний пшеничный батон
3,5 стакана молока
3 яйца
2 стакана сахара
2 пакетика ванильного сахара
0,5 ч. л. молотой корицы
щепотка молотого душистого перца или гвоздики
сливочное масло для смазывания

Для соуса
120 г сливочного масла
1 стакан сахара
1 яйцо
100 мл бурбона или виски

Калорийность: 245 ккал

• Примерно треть изюма замочить на ночь в 50 мл бурбона.

• С хлеба срезать корки, нарезать небольшими кубиками, выложить в миску и замочить в молоке.

• В миске взбить яйца с обоими видами сахара. Когда масса станет пышной и однородной, добавить специи.

• Влить яичную смесь в хлеб с молоком, всыпать изюм, добавить отжатый вымоченный изюм.

• Смазать форму для запекания сливочным маслом, влить приготовленную смесь. Поместить в разогретую до 180 °С духовку примерно на 35 минут.

• Приготовить соус. Растопить в сотейнике на слабом огне масло. Добавить сахар и яйцо, постоянно вымешивать венчиком до растворения сахара и загустения. Влить бурбон и дать алкоголю выпариться. Снять с огня.

• Готовый пудинг немного охладить. Тёплым нарезать на порции. Выложить на тарелки, полить соусом и подавать к столу.

«Хлеб богача» (эйш-эс-сарайя)

Традиционный десерт арабской кухни, чьё название дословно переводится как «хлеб из дворца» или «хлеб богача».

На 5 порций
Время приготовления: 1 час

500 г пшеничного хлеба для сэндвичей
1,5 стакана воды
300 г сахара
2 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. розовой воды
3 стакана сливок
3 ст. л. крахмала
3 ст. л. рубленого миндаля или фундука

Калорийность: 275 ккал

• С белого хлеба срезать корки. Подсушить в нагретой до 200 ˚С духовке 4–5 минут.

• Достать сухарики из духовки, разломать на небольшие кусочки, вернуть в духовку и подсушивать ещё 1–2 минуты до румяного оттенка. Переложить сухарики в форму для запекания.

• В кастрюлю влить воду, добавить сахар, лимонный сок и розовую воду. Сварить густой сироп.

• Осторожно залить сиропом сухарики в форме так, чтобы пропитались все кусочки, но не получилась «каша». Лопаточкой придавить хлеб, чтобы кусочки хорошо слиплись и получилась однородная масса.

• В отдельной кастрюле нагреть сливки, добавить крахмал и сварить густой кисель.

• Выложить сливочный кисель поверх пропитанного сиропом хлеба, разровнять поверхность, посыпать орешками. Охладить до застывания, нарезать на небольшие кусочки.

Хлебное дерево

см. Джекфрут.

Хлебопечка

Электрический кухонный прибор для автоматического замешивания теста и выпечки хлеба. Первые хлебопечки появились в 1980-х годах в Японии и быстро завоевали популярность во всём мире, так как дали возможность готовить в домашних условиях свежий хлеб. В настоящее время существуют различные модели хлебопечек, но принцип их работы всегда одинаковый. Необходимые ингредиенты загружаются в чашу хлебопечки в определённом порядке, затем происходит замес с помощью специальных лопаток. После замеса устройство создаёт оптимальные температурные условия для расстойки теста, снова его обминает, если это предусмотрено программой, и, наконец, сильно нагревается для выпечки хлеба. Ценной функцией хлебопечки является приготовление дрожжевого теста (без выпечки), из которого затем можно формировать любые изделия – булочки, пироги и т. п. и выпекать в духовке.

При выпечке хлеба с добавками (изюм, орехи и т. п.) в старых моделях хлебопечек необходимо было вручную по сигналу класть внутрь добавки. Современные модели оснащаются специальными диспенсерами для добавок, и процесс приготовления хлеба стал автоматическим с начала и до конца.

Хлопья

см. Кукурузные хлопья, Овсяные хлопья.

Хмели-сунели

Смесь пряностей, популярная в кухнях Закавказья, особенно в грузинской кухне. Классический состав этой смеси включает в себя 13 компонентов: острый красный перец, базилик, сельдерей, укроп, петрушку, стебли кинзы, мяту, майоран, чабер, иссоп, лавровый лист, имеретинский шафран и пажитник. Все травы, входящие в состав смеси, высушиваются и перетираются, в результате получается смесь зеленоватого цвета. Хмели-сунели добавляется во многие блюда грузинской кухни, например, сациви, суп харчо и аджику *(см. рецепты этих блюд в соответствующих статьях энциклопедии*).

Хмель

Род растений семейства Коноплёвые, в который входят два вида: хмель обыкновенный, или вьющийся и хмель японский, или лазающий. Первый встречается в регионах с умеренным климатом в обоих полушариях, второй произрастает в диком виде в Японии, Китае, на Дальнем Востоке и Сахалине.

Наиболее ценная часть растения – его мягкие шишки, которые являются незаменимым компонентом в пивоварении. Хмель добавляют в конце кипячения для придания пиву особого аромата и горчинки. Из стеблей хмеля изготавливают бумагу и грубую пряжу. В Китае листья хмеля используются для выкармливания гусениц бабочек шелкопряда.

С давних времён хмель применяли и как лекарство. Ценные вещества в его составе – это горечи, флавоноиды, антоцианилины, катехины и эфирное масло. Хмель считается одним из наиболее действенных успокаивающих средств в народной медицине, по силе действия он уступает лишь валериане.

Хмель используется в кулинарных целях и помимо пивоварения. С древности его применяли для выпечки хлеба и в производстве медовых вин. В некоторых странах Европы молодые побеги хмеля готовят и едят так же, как ростки спаржи, их используют в салатах, супах и соусах.

Хойсин

Один из самых известных китайских соусов. Хойсин широко используется в китайской кухне для маринования и в качестве соуса для мяса, особенно для птицы. Без него невозможно приготовить одно из центральных блюд китайской кухни – утку по-пекински.

Готовится хойсин из ферментированных соевых бобов с добавлением сахара, уксуса, кунжутного масла, красного риса, а также смеси «пять специй». Последняя и придаёт соусу особый сладковатый вкус. В неё входят смесь молотых гвоздики, бадьяна, сычуаньского перца, фенхеля и китайской корицы. В зависимости от состава, соус может иметь разный вкус, быть жидким или иметь желеобразную консистенцию.

См. рецепт Утка по-пекински.

Холера

Швейцарский овощной пирог с луком-пореем, картофелем, сыром и яблоками. Вероятнее всего, рецепт пирога появился в 1830 году, во время эпидемии холеры. Когда стало ясно, что болезнь распространяется через личный контакт, правительство запретило населению покидать свои дома, и готовить приходилось из того, что растёт на приусадебном участке или хранится в кладовой.

Устоявшегося рецепта холеры нет, в зависимости от региона и личных предпочтений в пирог могут входить разные ингредиенты. Но обязательно в него кладут картофель и яблоки. В кухне Швейцарии существует ряд рецептов с одновременным использованием картофеля и яблок, явно ведущих своё происхождение от пирога со столь странным названием.

На 5–6 порций
Время приготовления: 2 часа

350 г пшеничной муки
0,5 ч. л. соли
125 г сливочного масла
100 мл воды + 1 ст. л. для льезона
1 яичный желток

Для начинки
500 г отварного картофеля
1 большая луковица
300 г лука-порея
2 ст. л. сливочного масла
2 яблока
300 г твёрдого сыра
соль по вкусу

Калорийность: 245 ккал

• Муку просеять и смешать с солью. Добавить в муку мелко нарезанное охлаждённое сливочное масло, руками перетереть всё в мелкую крошку. Добавить холодную воду и быстро замесить тесто. Готовое тесто поместить в холодильник на 30 минут.

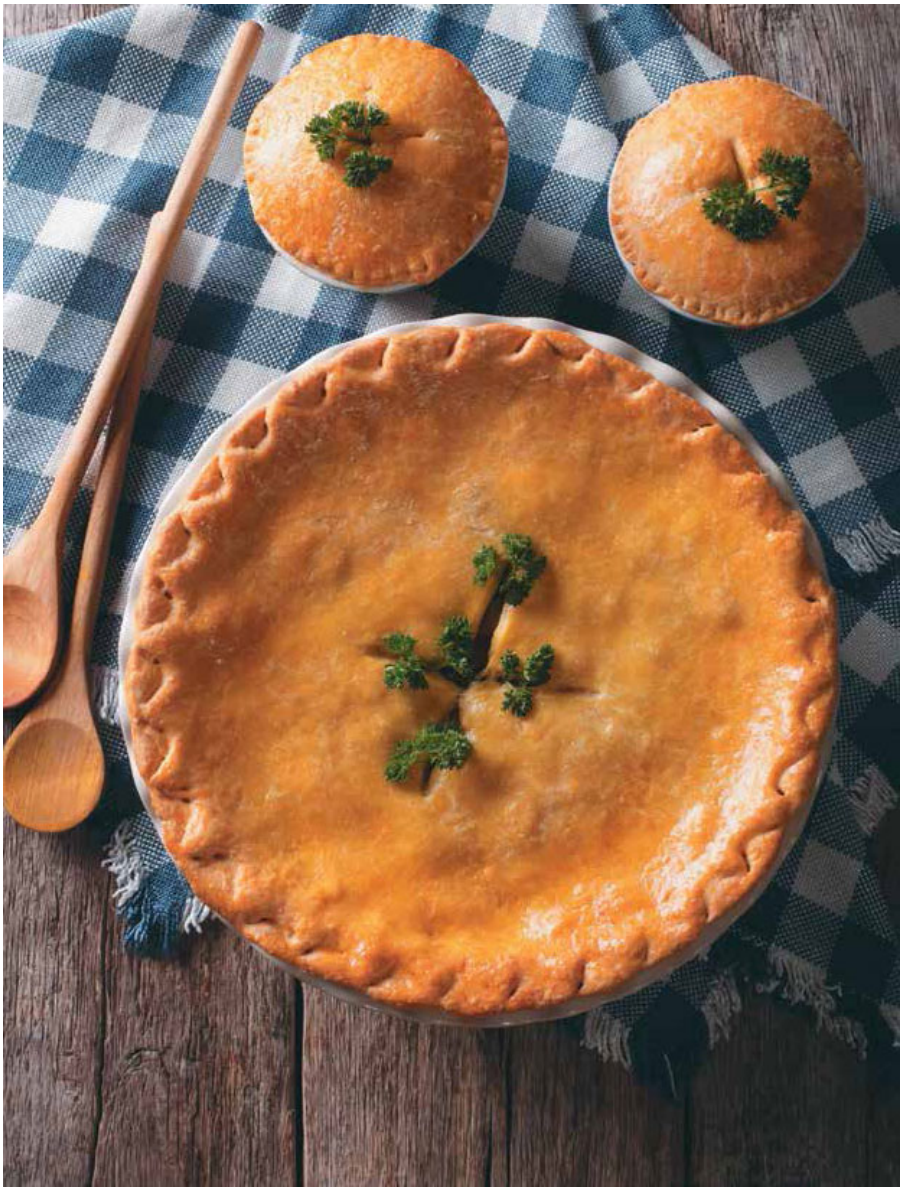
• Приготовить начинку. Холодный очищенный картофель нарезать на кружочки. Лук очистить и мелко нарубить, лук-порей хорошо промыть и тонко нарезать. Разогреть масло на сковороде

и слегка обжарить оба вида лука. Охладить.

• Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать тонкой соломкой и смешать с луком, посолить по вкусу. Сыр натереть на мелкой тёрке.

• Две трети теста раскатать в пласт чуть больший, чем форма для запекания. Выложить тесто в форму так, чтобы края немного свисали. Поместить в форму начинку, сверху выложить сыр, завернуть края теста на начинку. Оставшееся тесто раскатать в пласт по размеру формы и выложить его поверх пирога, защипать края. Желток смешать с водой, полить льезоном поверхность пирога.

• Выпекать холеру при 200 °C в течение 50 минут. Достать пирог из духовки, извлечь из формы. Немного охладить и подать на стол.



Холодец (студень)

1) В восточноевропейской кухне – мясное блюдо из застывшего бульона с мясом и/или овощами. Студнем холодец называют в северных и северо-западных районах России, а также на востоке Украины. Холодец готовят из немясных частей туши – голов, ножек и пр. Чаще всего холодец делают из говядины и свинины. Холодец – это чисто мясное блюдо, чем и отличается от заливного, в которое, как правило, добавляют желеобразующие вещества – желатин или агар-агар. Холодец – это одна из самых популярных холодных закусок в русской кухне.

Холодец говяжий

На 8 порций
Время приготовления: 8 часов

1,2 кг говяжьих субпродуктов (голова, ноги, уши)
3 л воды
400 г суповой говядины
2 средние моркови
2 средние луковицы
1 корень петрушки
3–4 горошины чёрного перца
1 зубчик чеснока
1 лавровый лист
тёртый хрен или горчица для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 136 ккал

• Обработанные субпродукты промыть, залить холодной водой и варить при слабом кипении в течение 7–8 часов, периодически снимая жир. Через 3 часа после начала варки добавить в бульон мясо.

• За 1 час до окончания варки добавить в бульон очищенные крупно нарезанные морковь, лук, корень петрушки, соль и перец. По окончании варки добавить мелко нарубленный чеснок.

• У сварившихся субпродуктов отделить и выбросить кости, хрящи, сухожилия, а мякоть и отваренное мясо мелко нарезать.

• Разложить полученную смесь в посуду для студня и залить процеженным бульоном.

• Держать студень в холоде до полного застывания и плотной

консистенции.

• Подать к столу с тёртым хреном или горчицей.

2) В тех областях России и Украины, где блюдо из мяса называют «студень», существует ягодный десерт под названием «холодец».

Ягодный холодец

На 4 порции
Время приготовления: 3 часа

600 г вишни
1 стакан воды
1 стакан сахара
1 стакан сухого вина
щепотка молотой корицы
2–3 бутончика гвоздики
1 ст. л. лимонного сока

Калорийность: 60 ккал

• Вишню перебрать, промыть, удалить косточки, отложить половину ягод. Оставшуюся часть протереть через сито.

• Мезгу (остатки ягод) залить водой, добавить сахар, вино и пряности. Варить на слабом огне 15–20 минут. Отвар охладить, процедить и добавить в него лимонный сок.

• Разложить по креманкам вишнёвое пюре и целые ягоды, залить отваром и поместить в холод на 2–3 часа для застывания.

Холодильник

Бытовое устройство для сохранения продуктов питания при пониженной температуре. Охлаждение для хранения продуктов начали применять ещё в Средние века. Тогда пищу держали в подвалах, нишах деревянных стен, глубоких ямах и даже в колодцах и водоёмах, так как там температура была гораздо ниже, чем в доме. На Руси продукты хранились в специальном помещении, которое называли «ледником». Оно представляло собой погреб, в который зимой помещали плотный снег или кубы льда, переложенные соломой *(см. Ледник)*.

Отправной точкой в истории холодильной техники можно считать опыт искусственного охлаждения, который в 1748 году продемонстрировал учёный Уильям Каллен из университета Глазго. Для понижения температуры он использовал эффект охлаждения жидкости при интенсивном испарении. Для опыта он заменил обычную воду диэтиловым эфиром, закипающим при температуре около 35 °C, и поместил его в герметичную ёмкость. При откачивании воздуха создавалось пониженное давление, из-за которого диэтиловый эфир начинал закипать при комнатной температуре, поглощая тепло и охлаждая поверхность, с которой он испарялся.

Почти 100 лет спустя французский инженер Фердинанд Карре придумал абсорбционную машину, предназначенную для производства льда. Аппарат стал полезным в некоторых областях жизни, но существенным недостатком машины было то, что с её помощью нельзя было охлаждать воздух внутри замкнутого пространства, как это стало возможным в современных холодильниках.

На основе двух этих устройств первый холодильник создал в 1874 году немецкий учёный Карл фон Линде. Он пришёл к выводу, что непосредственное охлаждение воздуха или жидкости в замкнутом пространстве гораздо эффективнее, чем использование искусственного льда. Убедив в этом производителей пива, учёный получил средства для создания холодильной машины.

Однако первые бытовые холодильник появились только спустя 50 лет. Сын Линде эмигрировал в Америку, где продолжил дело отца и создал первый компактный бытовой холодильник. Из Америки такие агрегаты стали поставляться по всему миру, и, вернувшись в Германию, Линде основал первый европейский завод по производству холодильников. Это предприятие тесно сотрудничало с СССР, и первые советские холодильники делались

по его франшизе.

Температура в современных холодильниках колеблется от 0 до +8 °С, при этом понижается она сверху вниз. На самом верху следует помещать то, что хранится недолго. На нижних полках можно хранить овощи, фрукты и то, что нуждается в более-менее сильном охлаждении: молоко, яйца, сыры и т. д. Обязательно следует соблюдать некоторые правила совместного хранения: сильно пахнущие продукты – копчёности, соусы, некоторые сыры и пр. – хранят в плотно закрытых контейнерах; овощи и фрукты хранят отдельно, при этом овощи обязательно мыть, а фрукты и ягоды нежелательно; грибы хранят в бумажном пакете; листовые овощи (за исключением капусты) лучше хранить во влажном полотенце. Размещать продукты на полках следует неплотно, забитый до отказа холодильник приводит не только к перерасходу электроэнергии, но и затрудняет циркуляцию воздуха, ухудшая условия и сокращая срок хранения продуктов.

«Холодная собака»

Немецкий торт из сдобного печенья и шоколадного крема. У этого десерта много названий – «Лукулл», «Холодное великолепие», «Торт-кекс», «Холодный торт», «Холодная морда», «Чёрный Петра», «Холодный ёж», «Печёный бекон» или «Подвальный торт».

Готовят такой пирог без выпечки с начала XX века. Во многих странах существуют похожие блюда. Например, в Италии блюдо под названием *Salame di cioccolato* – шоколадная салями, в Дании – *Kiksekage* – пирог-печенье (подобное название и в Норвегии – *Delfiakake),* в России из этого рецепта родился не менее известный торт «Черепаха».

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

250 г сливочного масла
3 яйца
100 г сахара
1 стакан сваренного чёрного кофе
3 ст. л. какао-порошка
400 г сладкого печенья прямоугольной формы

Калорийность: 445 ккал

• Масло растопить, затем охладить.

• В блендере взбить яйца с сахаром, кофе и какао-порошком до получения однородной массы.

• Добавить растопленное масло, взбить массу венчиком.

• Прямоугольную форму для запекания выстелить фольгой или бумагой для выпечки. Ровным слоем выложить печенье, сверху влить часть начинки. Чередовать слои печенья и начинки, пока не закончатся продукты, верхний слой должен быть из шоколадной массы.

• Поместить торт в холодильник на 2–3 часа, затем извлечь из формы, нарезать на ломтики толщиной около 1 см и подать к столу.

Холодник

Холодный свекольный суп. Встречается в литовской, латышской, украинской, польской и русской кухнях. Причём в нашей стране это блюдо может также называться свекольником. Готовится холодник подобно окрошке: отварные овощи (а иногда и мясо) заливают кефиром или смесью свекольного отвара и кефира. Чаще всего готовят холодник летом и в начале осени, из свежей свёклы, но существуют рецепты холодника и на основе маринованной свёклы.

На 3 порции
Время приготовления: 45 мин

2 отварные свёклы
4 огурца
0,5 ч. л. крупной соли
1 л кефира
1 стакан свекольного отвара
несколько веточек укропа
несколько перьев зелёного лука
2 яйца, сваренных вкрутую

Калорийность: 49 ккал

• Свёклу натереть на мелкой тёрке. Огурцы очистить от кожицы и также натереть на тёрке. Смешать свёклу и огурцы, посолить по вкусу и слегка помять руками.

• Кефир смешать со свекольным отваром, добавить овощи вместе с выделившимся соком, перемешать и оставить на 15 минут.

• Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Яйца очистить, разрезать на половинки.

• В тарелки налить суп, добавить по половинке яйца, посыпать зеленью и подавать на стол.

Холодный ролл

Традиционная вьетнамская закуска, которая представляет собой завёрнутую в лист размоченной рисовой бумаги составную начинку из креветок, свинины, птицы, рисовой лапши, зелени и различных свежих овощей. Холодные роллы подают к столу с остро-сладким соусом, в который рулетики принято макать.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

24 креветки среднего размера
250 г нежирной свинины
0,5 ст. л. растительного масла
1 яйцо
50 г рисовой лапши
0,5 красного сладкого перца
0,5 небольшой моркови
1 пучок свежей мяты
1 пучок кинзы
1 пучок укропа
1 пучок зелёного лука
12 листов рисовой бумаги

Для соуса
1 стакан воды
0,5 ст. л. сахара
щепотка соли
1 ст. л. столового уксуса
2–3 зубчика чеснока
1 ст. л. растительного масла
1 красный перчик чили
1 ст. л. рыбного соуса

Калорийность: 122 ккал

• Креветки отварить в кипящей воде 2–3 минуты. Затем охладить, удалить головы и панцирь.

• Свинину отваривать около 30 минут (до готовности) в слегка подсоленной воде, достать мясо из бульона, охладить, нарезать на длинные брусочки.

• На растительном масле поджарить омлет из взбитого яйца, охладить, нарезать на небольшие длинные брусочки.

• Рисовую лапшу залить кипящей водой и дать настояться под крышкой. Слить воду и охладить.

• Сладкий перец вымыть, удалить семена и перегородки. Морковь очистить. Перец и морковь нарезать тонкой соломкой. Зелень вымыть, стряхнуть воду.

• Лист рисовой бумаги окунуть в воду, стряхнуть, выложить на стол по диагонали. Положить на ближний угол листа часть зелени и лапши, ломтик омлета, по брусочку моркови и сладкого перца, завернуть в угол рисовой бумаги. Положить вплотную к завёрнутой начинке пару креветок и ломтик свинины, пёрышки зелёного лука и веточки укропа. Плотно свернуть рулетик до конца, подогнув края внутрь.

• Приготовить соус. Воду с сахаром, солью и уксусом довести до кипения, варить 2–3 минуты, снять с огня. Добавить слегка обжаренные на растительном масле ломтики чеснока, мелко нарезанный перец чили и рыбный соус. Остудить. Выложить роллы на листья салата, отдельно подать соус.

Холодный чай (айс ти)

Прохладительный напиток на основе чая с добавлением фруктовых соков, выжимок и кусочков фруктов. В нашей стране айс ти стал популярен относительно недавно, в начале 90-х годов прошлого века. Тем не менее, напитку уже более 100 лет. Родился он из английских пуншей, но, в отличие от них, холодный чай всегда был и остаётся безалкогольным.

Автором холодного чая считается магнат Ричард Блехайнден, в начале XX века он купил чайные плантации на севере Индии и был очень заинтересован в реализации продукции. В 1904 году на Всемирной выставке в Сент-Луисе напиток со льдом и лимоном попробовали несколько десятков тысяч человек. Позже традиция распространилась по всей стране, и сегодня основным потребителем и производителем холодного чая остаётся Америка.

Разные народы готовят и употребляют холодные чаи по-разному. В Бразилии очень популярна холодная разновидность чая мате. В Канаде холодные напитки изготавливаются в виде сухого порошка, который достаточно развести горячей водой и остудить. Несмотря на то, что в Китае предпочитают горячий свежезаваренный чай, в жаркое время года китайцы пьют и холодный напиток, приготовленный по определенному рецепту: большой стакан заполняют доверху льдом, добавляют столовую ложку фруктового сиропа, до краев заливают горячим чаем и подают к столу с несколькими дольками лимона. Японцы готовят напиток, представляющий собой чайный йогурт, разбавляя фруктовые йогурты, чаще персиковые, горячим густым зелёным чаем.

Холодный чай с соком лайма

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

2 стакана воды
4 ч. л. чёрного листового чая
2 ст. л. сахара
100 мл сока лайма
4 ч. л. мёда

Калорийность: 25 ккал

• Довести воду до кипения, добавить чай, сахар и сок лайма,

снять с огня и дать настояться. Остудить.

• Кубики льда измельчить в блендере до состояния мелкой крошки.

• В высокие бокалы выложить по 1 ч. ложке мёда, добавить колотый лёд, влить чай и подавать к столу.

Холодный чай по-вьетнамски

На 2 порции

Время приготовления: 1 час

2 ч. л. чёрного листового чая
1,5 стакана воды
3 ст. л. коричневого сахара
1 персик
0,5 апельсина
50 г мякоти ананаса

Калорийность: 31 ккал

• Чай залить кипящей водой и дать настояться под крышкой.

• Добавить сахар, размешать до его растворения и охладить.

• Персик очистить от кожицы, удалить косточку. Апельсин очистить от кожуры. Персик, апельсин и ананас нарезать на небольшие кусочки.

• В широкие стаканы разложить лёд и фрукты, залить чаем и подать с соломинкой и ложечкой.

Хоппель-поппель

Немецкая яичница с картофелем и беконом. Блюдо очень популярно в восточной части страны. Считается, что произошло оно от традиции больших семейных застолий с ночёвками, когда наутро всё, что осталось от вчерашней трапезы, обжаривали с большим количеством сала и яйцами и подавали на завтрак.

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин

4–5 отварных картофелин
100 г бекона
1 небольшая луковица
3 ст. л. топлёного сала
3 яйца
50 г твёрдого сыра
мелко нарезанная зелень для подачи
соль и перец по вкусу

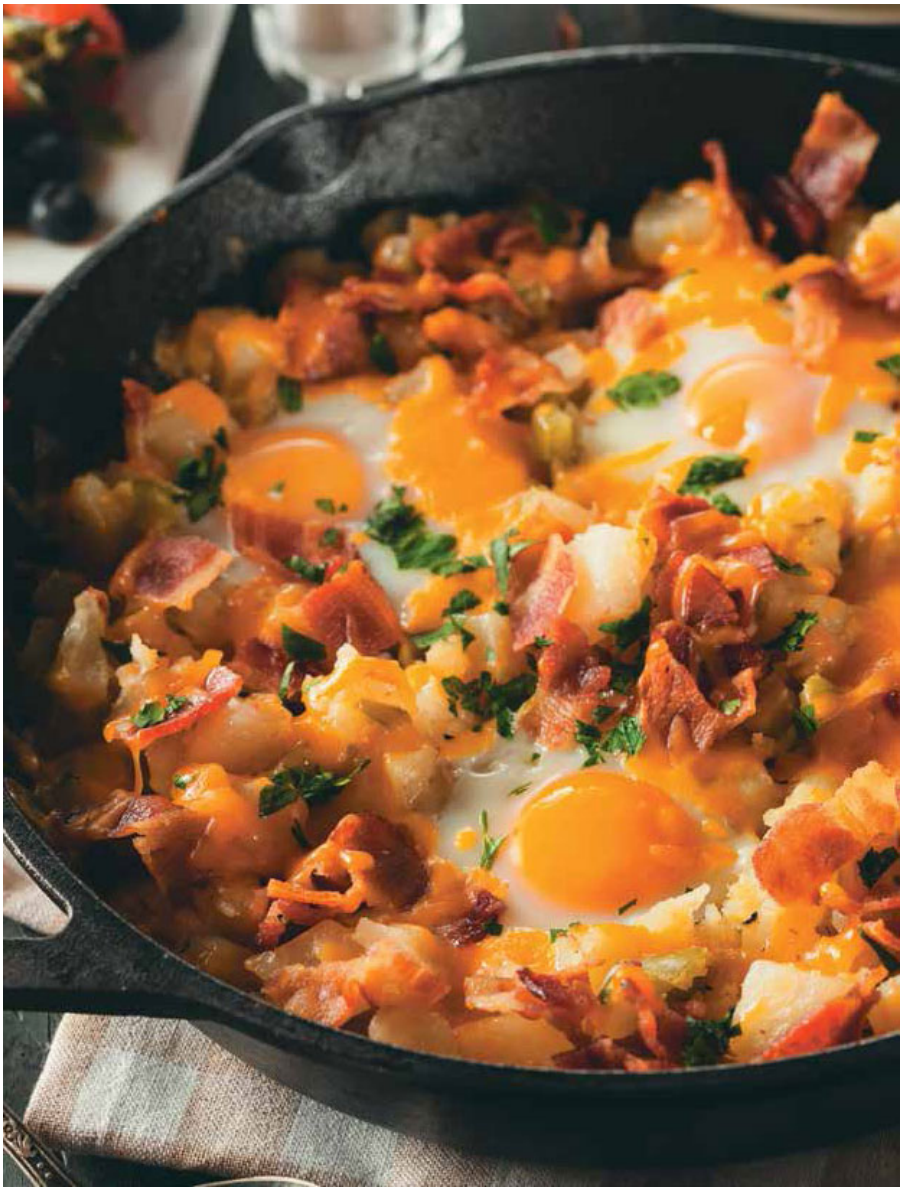
Калорийность: 239 ккал

• Картофель нарезать небольшими кусочками. Бекон нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить и очень мелко нарубить.

• В глубокой сковороде разогреть топлёное сало, обжарить лук до золотистого цвета, добавить бекон и жарить, помешивая, до золотистой корочки.

• Добавить в сковороду нарезанный картофель, жарить на среднем огне, помешивая, 3–4 минуты. Посолить и поперчить по вкусу.

• Разбить в сковороду яйца, жарить ещё 2–3 минуты. Снять блюдо с огня, посыпать зеленью и подать на стол.



Хориатики

см. Греческий салат.

Хоровац

Армянский тёплый салат из овощей, приготовленных на открытом огне. Хоровац может подаваться и как салат, и как тёплая закуска со свежими лепёшками.

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин

3 баклажана
3 помидора
2 сладких перца
1 луковица
1 зубчик чеснока
несколько веточек петрушки
несколько веточек кинзы
1 ст. л. растительного масла
щепотка хмели-сунели
соль по вкусу

Калорийность: 66 ккал

• Баклажаны, помидоры и сладкий перец промыть, обжарить на гриле.

• Выложить овощи в пакет и оставить на 5 минут, затем очистить от кожицы. Мякоть нарезать небольшими кубиками.

• Лук очистить, разрезать пополам и также обжарить на гриле, но не переворачивая. Срезать подгоревшие края, остальное нарезать как можно мельче. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• Петрушку и кинзу промыть, стряхнуть воду и мелко нарубить.

• В глубокой миске смешать все ингредиенты, посолить по вкусу, добавить масло и хмели-сунели.

• Перед подачей дать салату настояться 15 минут.

Хортопита

Традиционный греческий пирог с зеленью. Основной ингредиент хортопиты – мангольд (свекольная ботва). Все остальные травы кладутся по желанию. Готовят пирог как из слоёного теста, так из теста фило.

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час

500 г слоёного теста
700 г свежего мангольда
небольшой пучок мяты
небольшой пучок зелёного лука
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок укропа
4 зубчика чеснока
6 ст. л. оливкового масла
150 г сыра фета
соль и перец по вкусу

Калорийность: 214 ккал

• Тесто раскатать в прямоугольный пласт и разрезать пополам, чтобы получились 2 прямоугольника, по размеру формы для выпечки. Выложить пласты на противень, сбрызнутый водой, и выпекать при 200 °С в течение 6–8 минут, до золотистого цвета.

• Мангольд и всю зелень промыть, тщательно обсушить и мелко нашинковать. Зубчики чеснока очистить, пропустить через пресс.

• В большом сотейнике нагреть 4 ст. ложки оливкового масла и обжарить чеснок до появления аромата. К чесноку добавить всю зелень, тушить на слабом огне, постоянно помешивая, 15 минут – до мягкости. Снять сотейник с огня, начинку посолить и поперчить по вкусу. Добавить в начинку раскрошенную фету.

• В прямоугольную форму выложить один пласт теста подрумяненной стороной вверх. На него разложить начинку, разровнять. Накрыть пирог вторым слоем, подрумяненной стороной к начинке. Смазать пирог оставшимся оливковым маслом.

• Выпекать хортопиту в духовке при 180 °С в течение 25 минут. Достать пирог из духовки, извлечь из формы, переложить на решётку и накрыть полотенцем.

• Через 20 минут полотенце снять, нарезать пирог на квадраты и подать на стол.

Хот-дог

Популярный американский фастфуд, состоящий из длинной сосиски и сдобной булочки. Первый хот-дог изготовил эмигрировавший в США немецкий мясник в 1887 году. Он привёз с собой рецепт длинных тонких сосисок, которые в Германии называли *dachshund* – «такса». Именно они и дали название блюду. А в начале XX века американский художник Дарган, делавший иллюстрацию для статьи о возрастающей популярности хот-дога, знал перевод слова, но не знал, как точно написать его по-немецки, поэтому, недолго думая, подписал иллюстрацию на своём родном языке, передав общий смысл названия. Так, сосиска в булке получила название хот-дог – «горячая собачка». По другой версии, сосиску в булке обозвали хот-догом студенты Йельского университета. В конце XIX века, покупая эти бутерброды в передвижных вагончиках, они обратили внимание, что возле них постоянно собираются стаи собак, привлеченные запахом. Поэтому сначала сами фургоны в студенческом фольклоре получили название «собачьих», а потом слово перешло и на бутерброды.

Поначалу сосиски продавались просто с куском хлеба, но из-за того, что они часто падали, блюдо было неудобно есть. Имя человека, придумавшего заменить хлеб на булочку, история не сохранила.

Блюдо стало настолько популярным, что даже Франклин Рузвельт, президент США, в 1939 году в Белом Доме угощал пивом и хот-догами британского монарха Георга VI.

Хот-дог в Америке – это самый популярный фастфуд. Каждый штат придумал свой рецепт приготовления этого блюда. Например, на юге США делают кукурузные хот-доги, в Канзасе в них добавляют тёртый сыр и квашеную капусту, в Чикаго готовят яблочные и крабовые хот-доги.

Ежегодно 4 июля на Лонг-Айленде проходят всемирные соревнования по поеданию хот-догов. А в 1957 году Торговой палатой США официально учреждён праздник хот-дога, который отмечается 18 июля.

В 1999 году проведённое исследование установило, что хот-доги продаются во всех странах мира без исключения. И блюдо было официально признано самым популярным фастфудом.

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин

3 длинные сосиски
0,5 белой или красной луковицы
1 небольшой помидор
1 крупный маринованный огурец
3–6 листьев салата
3 удлинённые несладкие булочки
кетчуп и дижонская горчица для подачи

Калорийность: 263 ккал

• Сосиски отварить до готовности.

• Лук очистить, нарезать перьями. Помидор вымыть, нарезать дольками или ломтиками. Огурец нарезать ломтиками. Листья салата промыть, обсушить.

• Разрезать подогретые булочки пополам вдоль, не прорезая до конца. Вложить внутрь листья салата, лук, помидоры и огурец. Сверху положить горячую сосиску, полить кетчупом и горчицей по вкусу и подавать.

Хот-пот

Классическое блюдо голландской кухни. Название переводится как «горячий горшок», что отсылает к истории хот-пота. Когда-то давно его готовили в глиняных горшках, на дно которых выкладывали куски мяса, сверху его покрывали слоем мелко нарезанных овощей. Горшок оставляли в остывающем очаге, где блюдо доходило до готовности несколько часов.

Современный хот-пот готовят по-другому, но суть блюда осталась прежней. Хот-пот – это ломти говядины, тушённые с овощами.

На 4–5 порций
Время приготовления: 2 часа

500 г говяжьей вырезки
500 г картофеля
3–4 средние моркови
2–3 луковицы
3–4 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. горошин чёрного перца
горчица для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 103 ккал

• Мясо нарезать на куски среднего размера. Выложить в глубокую толстостенную кастрюлю, залить водой так, чтобы она только покрывала его. На среднем огне довести содержимое кастрюли до кипения, посолить по вкусу. Убавить огонь до слабого, готовить мясо на слабом огне около 30 минут, до готовности. Достать мясо из бульона, выложить в миску и прикрыть крышкой.

• Картофель и лук очистить, мелко нарезать. Морковь очистить, натереть на мелкой тёрке.

• В бульон добавить сливочное масло, положить лук, готовить 5–7 минут. Добавить в кастрюлю морковь, готовить 10 минут, затем выложить картофель, готовить 15 минут.

• Снять кастрюлю с огня, размять содержимое в пюре. Сверху пюре выложить мясо, накрыть кастрюлю крышкой и запекать хот-пот в духовке при 200 °С около 20 минут.

• Подать на стол горячим, отдельно подать горчицу.

Хохоб

Армянский суп из баранины. Хохоб – популярное ежедневное блюдо. Часто суп готовят с добавлением граната, сока из него или вина, чтобы придать вкусу кислую ноту.

На 5 порций
Время приготовления: 2 часа

500 г жирной баранины
5–6 ст. л. топлёного масла
100 мл гранатового сока
2 ст. л. сахара
2 л воды
3–4 крупные луковицы
2 крупные моркови
сметана и мелко нарезанная зелень для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 85 ккал

• Баранину нарезать на небольшие куски, обсушить.

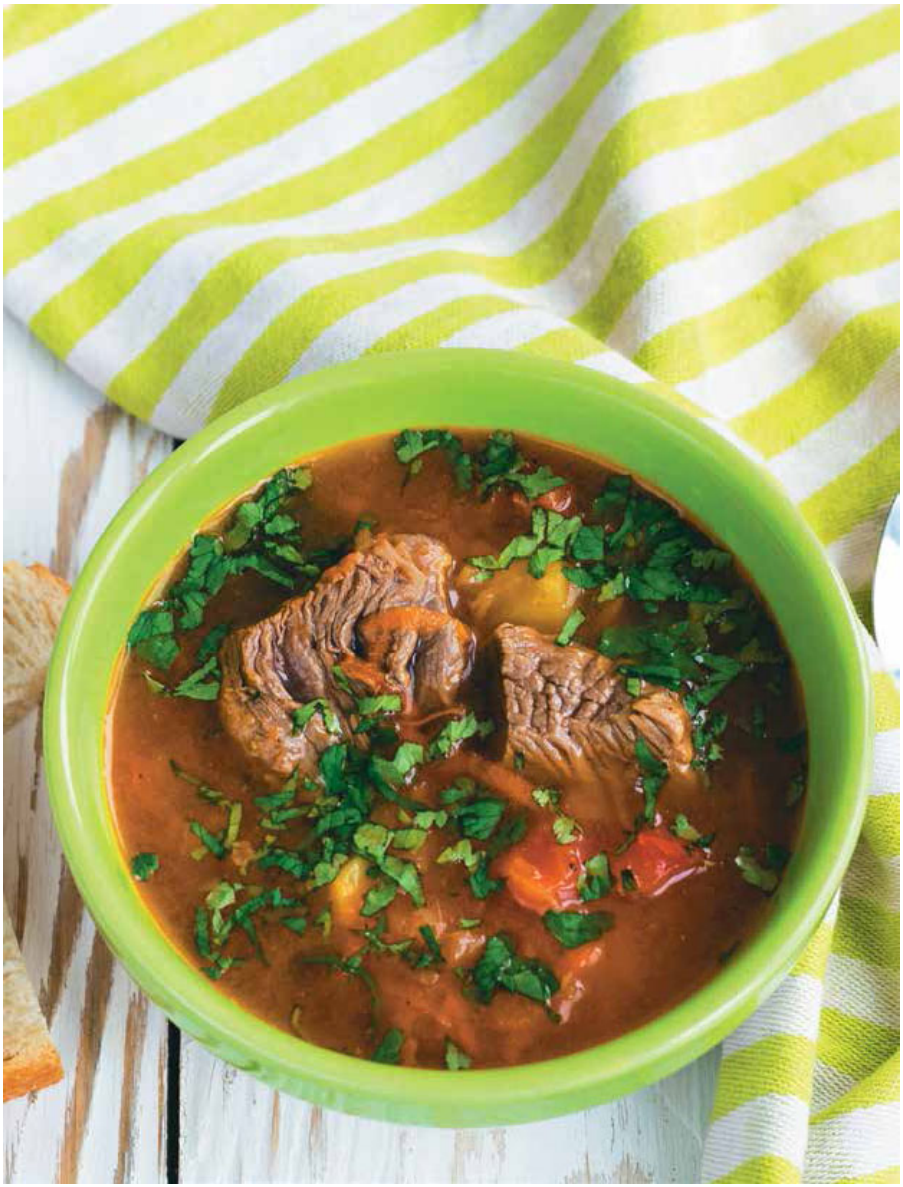
• В толстостенной кастрюле растопить масло, выложить баранину, обжарить до золотистой корочки.

• Добавить в кастрюлю гранатовый сок, сахар и половину воды. Тушить под крышкой 30 минут.

• Лук очистить, мелко нарезать. Морковь очистить, натереть на мелкой тёрке.

• В кастрюлю выложить морковь и лук, довести до кипения. Влить оставшуюся воду, посолить и поперчить по вкусу. Готовить суп на среднем огне ещё около 30 минут.

• Подать суп на стол со сметаной и зеленью.



Хрен

Многолетнее травянистое растение семейства Капустные. Несмотря на то, что хрен знали и активно использовали ещё в Древнем Риме, Греции и Египте, большинство ботаников всё же считают хрен исконно русским пряноароматическим растением. А всё потому, что хоть хрен и распространён по всей Европе, употребление его в пищу в качестве приправы иностранные повара позаимствовали в России. Хрен завезён и используется в Азии и Америке, где считается довольно дорогой и экзотической приправой.

На Руси хрен как приправа упоминается ещё в грамотах IX века, а в кулинарных книгах Европы он зафиксирован лишь в XV столетии. В XX веке хрен стали использовать в официальной медицине.

Хрен улучшает деятельность кишечника, обладает желчегонными, отхаркивающими, противоцинготными свойствами. Его назначают при простудных заболеваниях, различных воспалительных процессах, болезнях желудочно-кишечного тракта, заболеваниях печени, подагре, ревматизме, заболеваниях мочевого пузыря, кожных болезнях.

Хрен содержит эфирные масла, фитонциды, много витамина С, витамины B_1, B_2, B_3, B_6, Е, а также такие макро – и микроэлементы, как калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, марганец, медь и мышьяк. Также корень хрена содержит сахар, различные аминокислоты, бактерицидное белковое вещество – лизоцим – и органические соединения.

Витамина С в хрене содержится в 5 раз больше, чем в апельсинах и лимонах. По содержанию аскорбиновой кислоты хрен не уступает плодам чёрной смородины.

В пищу используются все части растения. Из свежих корней делают соусы и приправы. Из высушенных корней и семян – специи. Свежие и высушенные листья используют для

приготовления маринадов. Хрен используют также для приготовления напитков – квасов, пива и настоек. Следует помнить, что хрен обладает очень сильным вкусом и ароматом, поэтому обрабатывать его следует с осторожностью.

Как выбирать

Свежий корень хрена должен быть твёрдым на ощупь, без трещин и пятен. У свежего хрена выраженный характерный аромат. Слишком сухой или мягкий корень – некачественный.

Как хранить

Свежий корень хрена следует очистить от земли, завернуть в полиэтилен и хранить в отделении для овощей в холодильнике сроком до 1 месяца. Для более длительного хранения хрен можно заморозить или засушить.

Соус из хрена со сметаной

Время приготовления: 30 мин

100 г свежего корня хрена
2 ст. л. сливочного масла
2–3 горошины душистого перца
1–2 лавровых листа
щепотка соли
100 г жирной сметаны

Калорийность: 75 ккал

• Хрен очистить от кожицы и натереть на мелкой тёрке.
• В сковороде разогреть сливочное масло, немного притушить на нём хрен, не допуская изменения цвета.
• В ступке растереть перец, лавровый лист и соль.
• Смешать хрен, смесь специй и подогретую сметану. Соус тщательно перемешать и дать настояться около 10 минут.
• Подавать к блюдам из мяса или картофеля.

Хреновуха

Распространённая в восточноевропейской кухне горькая настойка с хреном. Настойка известна с IX века и была настолько популярной, что в начале XVIII века Пётр I издал указ, согласно которому в каждом подворье постоянно должно было быть по 5 четвертей «хреновой водки».

Хреновуху делают на основе различных крепких алкогольных напитков – водки, самогона и пр. Хреновуха – просторечное название такой настойки, официально производители называют напиток «настойкой с хреном».

около 10 см узкой части свежего корня хрена
500 мл водки или качественного самогона
1 ч. л. мёда
1–2 ст. л. лимонного сока (по желанию)

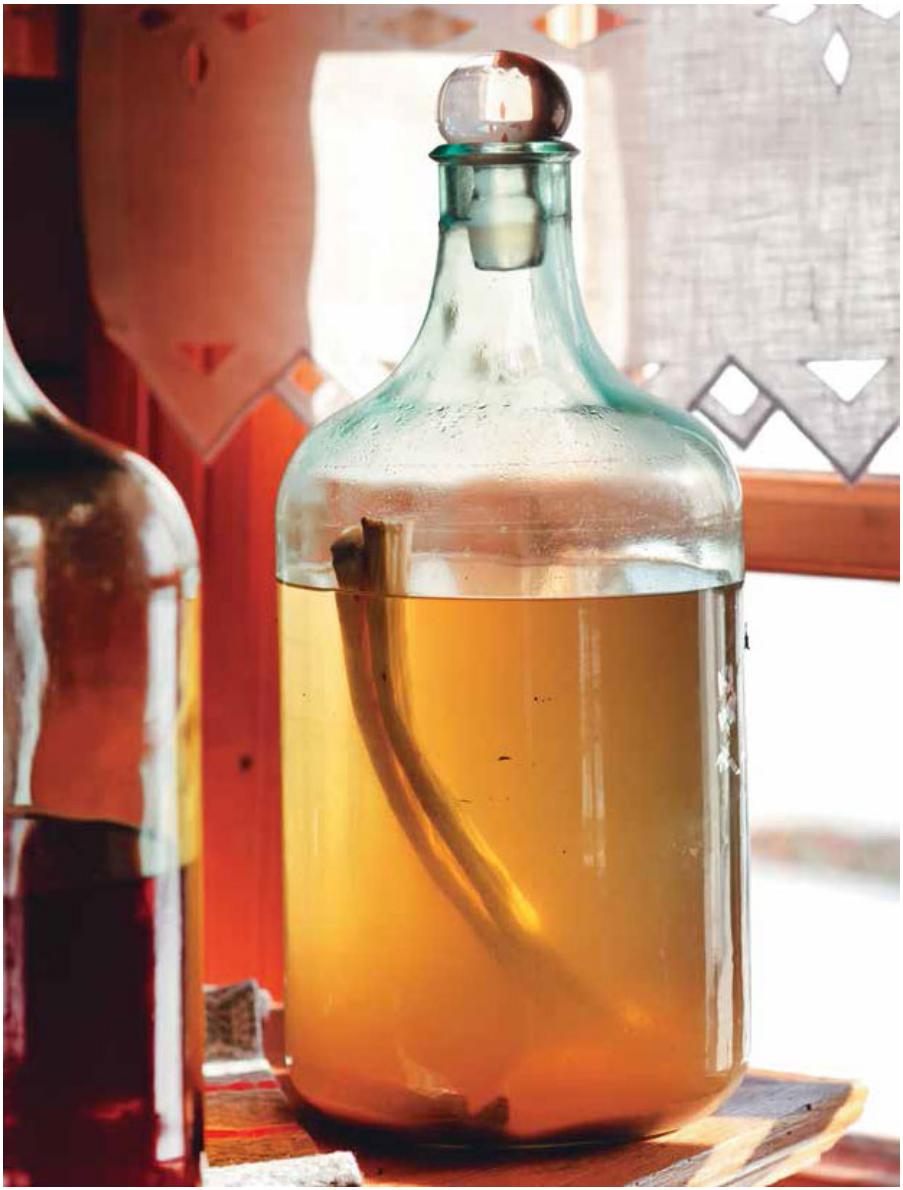
• Хрен очистить и нарезать соломкой или кубиками.

• Выложить хрен в плотно закрывающуюся банку или бутыль.

• Добавить мёд и, по желанию, лимонный сок. Влить 0,5 стакана алкоголя и хорошо перемешать, до растворения мёда.

• Влить оставшийся алкоголь, плотно закрыть, убрать в тёмное место для настаивания на 5–6 дней. Время от времени встряхивать настойку.

• Готовую настойку процедить и перелить в чистую бутылку, закупорить.



Христопсомо

Греческий рождественский хлеб. Рецепт восходит ещё к дохристианским временам, такой хлеб готовили зимой и использовали его как жертвенный для задабривания богов. Позже, с появлением христианства, традицию пытались искоренить. Но крестьяне были очень агрессивно настроены, и особым церковным указом хлеб признали традиционным и для новой религии. В наши дни христопсомо – обязательный атрибут праздничной рождественской трапезы.

На 1 шт.
Время приготовления: 2 часа

1 ст. л. сухих дрожжей
150 мл тёплой воды
800 г пшеничной муки
0,5 ч. л. соли
50 мл растительного масла
150 мл красного вина
6 ст. л. рубленых грецких орехов
3 ст. л. кедровых орешков
6 ст. л. изюма без косточек
2 ст. л. мелко нарубленных фисташек
0,5 ч. л. молотой корицы
щепотка тёртого мускатного ореха
тёртая цедра 1 апельсина
4 ст. л. апельсинового сока
4 ст. л. сахара
4 ст. л. коньяка
1 целый очищенный грецкий орех
2 ст. л. молока
2 ст. л. кунжута

Калорийность: 379 ккал

• Дрожжи всыпать в миску, развести половиной тёплой воды и отставить на 20–30 минут.

• Муку просеять на стол горкой, в центре сделать углубление, влить дрожжевую смесь, добавить оставшуюся воду, 3 ст. ложки растительного масла, вино и соль, замесить тесто. Скатать его в шар, накрыть салфеткой и оставить на 1–2 часа.

• Грецкие и кедровые орешки обжарить на сковороде без

масла до лёгкого золотистого цвета. В отдельной миске смешать изюм, фисташки, грецкие и кедровые орешки, корицу, мускатный орех, апельсиновую цедру и сок, сахар и коньяк.

• Поднявшееся тесто тщательно вымесить, добавить в него содержимое миски, перемешать и оставить под салфеткой ещё на 30 минут.

• Форму для выпечки смазать оставшимся растительным маслом. От теста отделить небольшую часть, отложить. Оставшееся тесто выложить в форму, разровнять. Из отложенного куска теста сформировать крест, выложить поверх хлеба, в середину поместить целый грецкий орех.

• Смазать хлеб молоком, посыпать кунжутом. Накрыть салфеткой, оставить ещё на 30 минут.

• Духовку разогреть до 230 °C, поместить в неё форму с тестом. Выпекать в течение 10–15 минут, затем снизить температуру до 200 °C и печь ещё 25–30 минут.

• Достать хлеб из духовки, извлечь из формы, завернуть в полотенце и полностью охладить.

Хрчик

Армянский суп из картофеля и квашеной капусты с добавлением манной крупы.

На 3–4 порции
Время приготовления: 2 часа

500 г квашеной капусты
500 мл воды
2–3 луковицы
3 ст. л. топлёного масла
4 картофелины
4–5 ст. л. манной крупы
1–2 ст. л. томатной пасты или сока
1 ст. л. сушёной петрушки
щепотка красного перца
1 ст. л. сушёного эстрагона
1 лавровый лист

Калорийность: 47 ккал

• Капусту отварить до мягкости на слабом огне.

• Лук очистить, мелко нарезать. Спассеровать лук на топлёном масле и добавить к капусте.

• Картофель очистить, мелко нарезать и добавить к капусте. Варить на слабом огне, постоянно помешивая, около 30 минут. Добавить в суп манную крупу и томатную пасту (или сок).

• Выложить в суп петрушку, перец, эстрагон и лавровый лист. Готовить суп на слабом огне ещё 5 минут и подать на стол.

Хумус

Закуска из нута. Первые упоминания о хумусе встречаются в арабских поваренных книгах XIII века. Блюдо получило наибольшее распространение в странах Северной Африки и на Ближнем Востоке. В традиционных рецептах густой пасты используются пюре из нута, уксус, маринованные лимоны, травы и специи. Хумус подают в качестве закуски вместе с хлебными лепёшками и овощами.

Известность к хумусу в Европе пришла лишь в XX веке. В Америке наибольшее распространение блюдо получило в конце прошлого столетия, там хумус начали продавать в фасованном виде. Популяризация блюда была связана с появлением в Южной Калифорнии большого количества мигрантов из Ливана, где в 1975–1990 годах шла гражданская война. По недавним опросам, более 15 миллионов американцев употребляют хумус регулярно.

Несмотря на широкое распространение по миру, хумус остаётся блюдом именно ближневосточной кухни. В Израиле хумус подают везде: и на обед в рабочей столовой, и на свадебный стол. В Палестине хумус чаще всего подаётся в свежеприготовленном виде с подогретыми лепёшками. Это одно из любимых блюд палестинцев на завтрак.

В хумусе содержится много микроэлементов. В 100 г домашнего хумуса – суточная норма витаминов B и C, а также белок, фосфор, железо, цинк и магний.

Хотя хумус и имеет традиционный вид густой пасты, подают его совершенно иначе, нежели другие виды подобных закусок. Хумус не положено намазывать на хлеб. Его выкладывают на середину тарелки с небольшим углублением, сверху поливают оливковым маслом, украшают кедровыми орешками, измельчённой петрушкой и молотой паприкой. Питу, которую обычно подают с хумусом, разламывают на кусочки и аккуратно собирают ими хумус.

Время приготовления: 2,5 часа + замачивание

300 г нута
0,5 ч. л. зиры
50 г кунжута
2–3 зубчика чеснока
5 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. оливкового масла
соль по вкусу

Калорийность: 166 ккал

• Нут промыть и замочить в большом количестве воды на 10–14 часов. Затем воду слить, залить нут свежей водой и варить около 2 часов, до мягкости.

• Нут процедить, отвар сохранить.

• На сухой сковороде обжаривать зиру 2–3 минуты, затем перетереть её в ступке до однородности.

• На той же сковороде обжаривать кунжут 2–3 минуты до лёгкого золотистого цвета. Измельчить кунжут в блендере.

• Добавить в блендер молотую зиру, очищенный чеснок, соль и 1 ст. ложку оливкового масла. Измельчить всё до однородности.

• Выложить в блендер часть нута, пюрировать. Постепенно в нутовое пюре вливать отвар нута и продолжать прокручивать массу в блендере. Измельчить в блендере весь нут до однородной консистенции.

• Готовый хумус выложить в пиалу, в центре сделать углубление ложкой и влить оставшееся оливковое масло.

• Хумус немного охладить и подать к столу.

Хуншао (красная свинина)

Традиционное блюдо китайской домашней кухни, свинина в кисло-сладком соусе. Единого рецепта блюда нет, в каждой провинции, в каждой семье – свои особенности его приготовления. Особую популярность блюду придала любовь к нему «вождя народов» – Мао Цзэдуна.

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

500 г свинины
1–2 см свежего имбиря
3 стрелки зелёного лука
500 мл воды
1 ч. л. рисового уксуса
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. рисового вина
1 ч. л. тёмного соевого соуса
1 ст. л. светлого соевого соуса
3 звёздочки бадьяна
1 палочка корицы
2 лавровых листа
2 сушёных красных перца чили
0,5 ч. л. молотого сычуаньского перца
1 ч. л. тростникового сахара
0,5 ч. л. соли

Калорийность: 179 ккал

• Свинину произвольно нарезать. Имбирь очистить от кожицы, натереть на мелкой тёрке. Зелёный лук промыть, просушить, сложить в пучок и завязать в узел.

• Воду довести до кипения, добавить уксус и бланшировать свинину в течение 5 минут. Достать мясо из кастрюли, бульон сохранить. Мясо промыть под холодной водой, затем тщательно обсушить.

• В воке разогреть растительное масло и обжарить на нём кусочки свинины с имбирём, добавить рисовое вино, светлый и тёмный соевые соусы. Всё перемешать. Обжаривать дальше, помешивая, чтобы жидкость равномерно покрыла кусочки свинины и впиталась.

• Бульон подогреть и аккуратно влить в вок.

• Бадьян, корицу, лавровый лист, чили и сычуаньский перец поместить в кусочек марли, марлю плотно завязать, положить в вок, добавить зелёный лук. Дать закипеть жидкости, накрыть крышкой и варить на среднем огне 35–40 минут. К концу приготовления блюда жидкость почти выкипит, и мясо окрасится в красный цвет.

• Добавить к мясу сахар, готовить, помешивая, до полного его растворения. Готовое блюдо подавать горячим.

Хурма

Плод дерева семейства Эбеновые. Распространена хурма в тропическом и умеренном климатических поясах. Родиной хурмы считается Китай. Оттуда она сначала попала в Восточную Азию, а затем – в Японию. Мировую известность этот фрукт получил только в конце XIX века, когда американский адмирал Мэтью Перри в 1855 году попал в Японию, которая более 200 лет находилась в изоляции. Благодаря этой экспедиции, получив в подарок несколько саженцев, он высадил первую плантацию в США. Оттуда хурму привезли в Европу. Однако первый опыт оказался неудачным, вяжущий вкус мало кому понравился, и фрукт длительное время считался несъедобным. Только в начале XX века был разгадан секрет вкусной хурмы: плод нужно было есть после первых заморозков.

Хурма быстро распространилась по всему миру, в настоящее время её выращивают в Армении, Азербайджане, Грузии, Греции, Киргизии, Турции, Крыму, Австралии, Америке и других странах.

За 100 лет выведено много сортов хурмы, которые не имеют вяжущего вкуса. Его наличие обусловлено большим количеством танина в период созревания плодов. В хурме содержатся антиоксиданты, сахароза, глюкоза, витамины С, РР, Е, А, лимонная и яблочная кислоты, провитамин А, большое количество микроэлементов: железа, меди, кальция, калия и марганца. Также в ней есть много бета-каротина и магния.

Калорийность хурмы всего 53 ккал на 100 г. Входящие в её

состав лимонная и яблочная кислоты благоприятно влияют на работу желудочно-кишечного тракта при язвенной болезни, болезнях печени и почек, а также желчевыводящих путей. Хурма имеет и антибактериальные свойства. Содержащиеся в хурме витамины и микроэлементы помогают при авитаминозе. Кардиологи назначают своим пациентам в качестве лечебного и профилактического средства плоды хурмы для выведения излишней воды из организма, связанной с плохой работой сердца, а чтобы снизить при этом нагрузку на почки, рекомендуют запивать её молоком.

У хурмы достаточно низкий гликемический индекс, то есть, содержащиеся в ягоде сахара питают организм, но при этом не повышают уровень глюкозы в крови и не скапливаются в виде жировых отложений. Употребление хурмы положительно влияет на лечение атеросклероза. Содержащиеся в хурме провитамины благоприятно воздействуют на организм со злокачественными образованиями и при лечении лейкемии. Эти же вещества помогают восстановить нормальную деятельность головного мозга при энцефалитах и кровоизлияниях, успокоить чрезмерно возбужденную нервную систему, повысить работоспособность. Содержащийся в хурме йод восполняет его недостаток в организме при нарушении работы щитовидной железы.

Если спелая хурма помогает в борьбе с запорами, то неспелые плоды приводят к обратному эффекту за счёт большого содержания в них танина, который склеивает частицы переваренной пищи между собой.

Во всем мире насчитывается более 500 видов хурмы, но на российских прилавках можно встретить лишь некоторые из них. **Королёк** (или шоколадная) – плод округлой формы с оранжевой кожурой, через которую проглядывает коричневая мякоть. Чем темнее мякоть, тем слаще и сочнее фрукт. Никогда не бывает вязкой, даже в незрелом виде. Бывает мелкой и крупной. **Медовая** (или мандаринная) – форма плода повторяет форму мандарина. Сладкая хурма без косточки, а при полном созревании плода мякоть становится желейной консистенции, почти жидкой. Хурма **помидорная** (или «Бычье сердце») – очень крупный фрукт, не имеющий косточек. Мякоть этой хурмы всегда оранжевого цвета, не темнеет при созревании, но становится очень мягкой и нежной. Очень сладкий сорт, но не такой приторный, как медовая хурма. Хурма **инжирная** («Ромашка») – самый ранний из всех сортов хурмы, именно он появляется в продаже самым первым. Мякоть коричневеет при созревании, почти как у шоколадной хурмы. Плод имеет несколько слегка вытянутых косточек. **Обычная** – плоды твёрдые с мелкими

косточками. Всегда имеет вяжущий вкус. Плохо сочетается с другими продуктами, однако отлично ведёт себя при нагревании. Поэтому именно эту хурму используют для приготовления горячих блюд.

Хурма широко используется в кулинарии при приготовлении салатов, блюд из мяса водоплавающей птицы и десертов – пудингов, желе, джемов, мармелада. Из хурмы делают напитки – как свежевыжатые соки, смузи, так и сидр, вино и даже пиво.

Как выбирать

Покупать следует абсолютно спелые плоды, только тогда их мякоть будет очень вкусной и сочной. Зрелость хурмы можно определить по ярко-оранжевому цвету плода, коричневому цвету листочков и мягкости на ощупь.

Как хранить

Хранить хурму следует очень бережно, стараясь не повредить оболочку плодов. Лучше всего хурма хранится в замороженном виде (до 6 месяцев).

Утка, запечённая с хурмой

На 4–5 порций
Время приготовления: 10 часов

1 утка (около 1,3 кг)
2 средние луковицы
1 см свежего корня имбиря
2 бутончика гвоздики
0,5 ч. л. сушёного тимьяна
0,5 ч. л. молотого красного перца
3 крупные хурмы
1 ст. л. растительного масла
щепотка молотой корицы
2 ст. л. сливочного масла
100 мл сухого белого вина
2 ч. л. бальзамического уксуса
соль по вкусу

Калорийность: 299 ккал

• Утку разделать и удалить излишки жира. Затем птицу промыть и просушить бумажными полотенцами.

• Очистить и мелко нарезать лук, имбирь очистить и натереть на мелкой тёрке. Смешать лук, имбирь, гвоздику, тимьян и красный перец. Обвалять в приготовленной смеси куски утки и поместить в холодильник на 5–6 часов.

• Выложить утку в форму для запекания и готовить при 190 °C в течение 45 минут.

• Хурму промыть и нарезать дольками. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить на нём дольки хурмы с одной стороны, посыпать хурму корицей и перевернуть. Готовить ещё 2–3 минуты и снять хурму с огня.

• Маринад, в котором лежала утка, процедить, влить в сковороду и уварить вдвое. Добавить в сковороду сливочное масло, вино и уксус, готовить 4–5 минут. Соус снять с огня и посолить по вкусу.

• В сковороду выложить утку, сверху хурму и готовить 5–7 минут на среднем огне. Подавать с соусом.

Кекс с хурмой

На 5–8 порций
Время приготовления: 1 час 45 мин

4 крупные хурмы
2 яйца
100 г сахара

70 г сливочного масла
400 г пшеничной муки
1 ст. л. разрыхлителя теста
80 г молотых грецких орехов
2 ст. л. изюма

Калорийность: 243 ккал

• Разрезать пополам 3 хурмы, удалить косточки и ложкой извлечь мякоть. Кожуру с мякотью нарезать на тонкие полоски. Оставшуюся хурму нарезать на тонкие ломтики. При помощи блендера измельчить мякоть хурмы в пюре.

• Миксером взбить яйца с сахаром добела, добавить пюре из хурмы и масло, и вновь взбить до однородности. Продолжая взбивать, постепенно добавить просеянную муку и разрыхлитель. Всыпать в тесто орехи и изюм, перемешать лопаткой.

• Форму застелить бумагой для выпечки, влить тесто. Сверху на тесто в один слой выложить нарезанную хурму.

• Выпекать кекс в духовке при 160 °С в течение 1 часа 20 минут. Достать кекс из духовки, извлечь из формы, освободить от бумаги.

• Кекс немного охладить на решётке и подать на стол.

Хушаф

Египетский традиционный напиток из молока и фиников.

На 3 порции
Время приготовления: 15 мин

20 фиников
600 мл молока
0,5 ч. л. ванильного сахара
щепотка соли

Калорийность: 124 ккал

• Финики промыть в тёплой воде, надрезать и удалить косточки.

• Молоко довести до кипения, добавить финики и проварить 5 минут.

• Напиток процедить, добавить ванильный сахар и соль, перемешать, разлить по бокалам и подать на стол тёплым.

Хычин

Кавказская лепёшка с начинкой. Название блюда происходит от слова *хыч* – «крест», так как традиционно стопку хычинов разрезают крест-накрест. Хычины – как ежедневное блюдо, так и дополнение праздничного стола. Разные народности Кавказа готовят хычины по-разному. Балкарцы – с картофелем и на сухой сковороде, карачаевцы – с мясом и сыром, в большом количестве масла. У других народностей Кавказа существуют блюда, близкие по виду и способу приготовления к хычинам.

На 12 шт.
Время приготовления: 2 часа

100 мл простокваши
100 мл воды
1 ч. л. соли
0,5 ч. л. соды
2,5–3 стакана пшеничной муки
100 г сливочного масла
айран или сметана для подачи

Для начинки
4 отварные картофелины
300 г адыгейского сыра
небольшой пучок укропа
соль по вкусу

Калорийность: 212 ккал

• Смешать простоквашу, воду, соль, соду и добавить муки столько, чтобы получилось мягкое, эластичное, не липкое тесто. Оставить на 30 минут.

• Картофель и сыр натереть на мелкой тёрке. Укроп мелко нарезать. Всё смешать, посолить по вкусу, тщательно вымесить.

• Тесто разделить на 12 частей, каждую слегка раскатать и положить в середину начинку, около 3 ст. ложек. Собрать и защипнуть края теста над начинкой. Из шарика сформировать лепёшку. Аккуратно раскатать её до толщины 3–5 мм.

• Обжаривать лепёшки на сухой сковороде по 1–2 минуты с каждой стороны. Готовые хычины горячими обильно смазывать сливочным маслом и складывать стопкой. При подаче выложить хычины на тарелку стопкой, разрезать крест-накрест и дополнить

айраном или сметаной.

Ц

Цахтон

Классический соус грузинской кухни. Цахтон готовят на основе сметаны или мацони, грецких орехов, зелени, чеснока, соли, обязательно добавляют чёрный и красный жгучий перец. В качестве зелени могут использоваться не только укроп, но и петрушка или смесь разных трав. Разновидность соуса зависит от региона, где его готовят. Цахтон подают к отварным овощам, мясным и рыбным блюдам.

Время приготовления: 30 мин

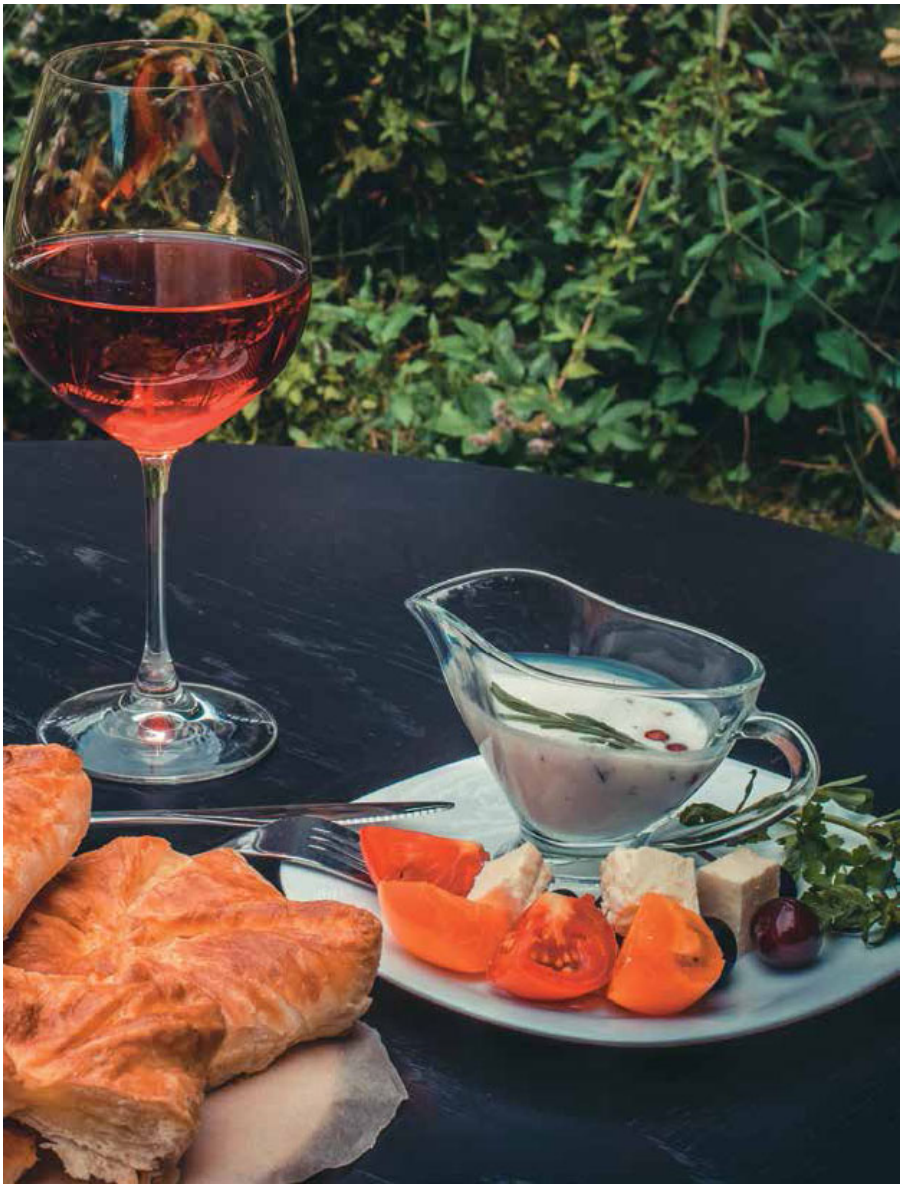
100 г грецких орехов
10 веточек укропа
2–3 зубчика чеснока
200 г нежирной сметаны или мацони
щепотка соли
чёрный и красный перец по вкусу

Калорийность: 303 ккал

• Орехи замочить в кипятке на полчаса, слить воду, разложить орехи на противень и обсушить в духовке при 200 ˚С в течение 7 минут до подрумянивания. Полностью остудить и перемолоть в блендере.

• Укроп мелко нарубить. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• В отдельную посуду вылить всю сметану, добавить укроп, орехи и чеснок. Тщательно перемешать, добавить соль, весь перец, вновь перемешать. Переложить в соусник, сверху украсить зеленью (по желанию).



Цацики (дзадзики)

Греческий холодный соус на основе йогурта, одно из самых известных и популярных блюд Греции.

Время приготовления: 20 мин

3 средних огурца
3 веточки укропа
4 зубчика чеснока
1 стакан натурального йогурта
зелень для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 76 ккал

• Огурцы помыть, разрезать пополам, удалить семена. Срезать кожицу, если она жёсткая. Промыть укроп, стряхнуть воду, мелко нарезать.

• Огурцы натереть на мелкой тёрке, немного посолить, оставить на 15 минут. Отжать выделившийся сок.

• Чеснок очистить, пропустить через пресс. В миску влить йогурт, выложить огурцы и чеснок, добавить соль, перец, перемешать.

• Дать соусу немного настояться, перелить в соусник, по желанию украсить зеленью. Подавать к хлебу, овощам, рыбе, птице или мясу.

Цветки цукини (кабачка)

Продукт, популярный в кухнях Средиземноморья и Мексики. Цветки растений собирают до того, как начинает образовываться завязь. Чаще в пищу используют мужские цветки, так как из женских вырастают плоды.

Цветки тыквенных – полезный продукт. Они содержат витамины С и B_1, а также калий и лютеин. Обладающие низкой калорийностью, они подходят для любых диет.

В кулинарии цветки готовят разными способами, например, добавляют в супы и салаты, готовят на пару, запекают под соусом, но самый популярный – фарширование и жарка в кляре. Перед приготовлением из цветков удаляют пестики, которые придают горечь, и листья у основания цветка. Фаршировать цветки тыквенных можно любыми начинками – мясом, овощами, мягким сыром, рисом и т. п.

При фаршировании цветков тыквенных следует помнить, что их лепестки очень хрупкие, поэтому с ними нужно обращаться осторожно.

Цветки тыквенных – сезонный и скоропортящийся продукт, поэтому готовить их следует сразу после покупки.

Цветки цукини в кляре

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

8 цветков цукини
2 яйца
2 ст. л. молока
2 ч. л. пшеничной муки
растительное масло для фритюра
150 г мягкого творожного сыра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 165 ккал

• Обработать цветки цукини: промыть, аккуратно обсушить и удалить пестик.

• В миске взбить яйцо со щепоткой соли. Влить молоко, всыпать муку и вымешать однородное тесто, без комков. Добавить перец по вкусу.

• Разогреть в большой кастрюле или фритюрнице

растительное масло до 180 °С (или до момента, когда опущенный в масло кубик белого хлеба будет становиться золотисто-коричневым за 10 секунд).

• Аккуратно нафаршировать цукини сыром. Обмакивать в приготовленный кляр и опускать во фритюр. Жарить партиями до золотистой корочки.

• Готовые цветки доставать шумовкой и выкладывать на бумажные полотенца. Подавать к столу горячими.

Цветная капуста

Один из культурных сортов вида Капуста огородная. Овощ, представляющий собой соцветие-«кочан». В зависимости от сорта, цветная капуста может быть белой, светло-зелёной, жёлтой и даже пурпурной.

Цветная капуста была выведена искусственно, в диком виде она никогда не встречалась. Исследователи полагают, что вывели данный сорт капусты в Сирии, поэтому в старину она называлась «сирийской капустой». Первое описание цветной капусты встречается в XIII столетии у арабского ботаника Иб-эль-Бейтара. Примерно в это же время овощ был завезён арабами в Испанию и на Кипр. Во Франции, Италии, Голландии и Великобритании цветная капуста стала выращиваться с XIV века. В Россию овощ завезли при Екатерине II, но из-за прихотливости растение долго считалось экзотическим и не приживалось у простого народа. Однако после выведения местного, устойчивого к северным условиям, сорта, цветная капуста постепенно стала распространяться в нашей стране. Сегодня этот овощ является общераспространённым и выращивается по всему миру. По популярности цветная капуста занимает второе место среди представителей вида, после капусты белокочанной.

Цветную капусты диетологи единогласно признают самой полезной среди всех видов капусты. Она богаче белком и витамином С, содержит витамины группы В, А, РР, натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо. В цветной капусте много клетчатки, но она менее грубая, чем у белокочанной капусты, поэтому она лучше переваривается, также она отличается низкой калорийностью и подходит для диетического питания. Особенно важна роль цветной капусты в детском питании и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Цветная капуста – один из ценных продуктов в кулинарии, который готовят в большинстве национальных кухонь мира. Её соцветия отваривают, запекают и жарят, её маринуют и солят. Из цветной капусты варят супы-пюре, используют её для приготовления гарниров. Обычное картофельное пюре, если заменить половину картофеля на цветную капусту, будет гораздо вкуснее и приобретёт более нежную консистенцию. Молодую цветную капусту можно есть сырой – её добавляют в салаты. Съедобны листья и цветки цветной капусты. При отваривании цветной капусты рекомендуется добавлять в воду немного сахара, чтобы она сохранила свой белый цвет.

Как выбирать

У свежей цветной капусты тяжёлая и плотная головка, твёрдая на ощупь. На поверхности соцветий не должно быть серых пятен, свидетельствующих о том, что капуста начала портиться. Листья должны быть упругими и тёмно-зелёными, без желтизны.

Как хранить

В холодильнике, в отделении для овощей цветная капуста хранится около 10 дней. Соцветия капусты можно заморозить, что значительно увеличивает срок хранения – до полугода.

Цветная капуста с картофелем

На 3 порции
Время приготовления: 25 мин

300 г цветной капусты
3 отварные картофелины
2 средние луковицы
6 зубчиков чеснока
3 помидора
2–3 см корня имбиря
1 зелёный перчик чили
1 пучок кинзы
4–5 ст. л. растительного масла
2 ч. л. кумина
1 ч. л. куркумы
2 ч. л. молотого кориандра
соль по вкусу

Калорийность: 57 ккал

• Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия. Картофель очистить, нарезать крупными кубиками или дольками. Лук и чеснок очистить, измельчить.

• Помидоры вымыть, ошпарить, снять кожицу, измельчить. Имбирь очистить, нарезать тонкой соломкой. Перец чили вымыть, удалить семена, нарезать тонкими колечками. Кинзу вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать.

• На сковороде разогреть половину растительного масла, обжарить цветную капусту, переложить в миску. Затем обжарить картофель до золотистого цвета, выложить к капусте.

• Приготовить соус: оставшееся масло разогреть в глубокой сковороде. Обжарить в течение 2 минут лук, чеснок, кумин и имбирь. Добавить измельчённые помидоры, куркуму, кориандр и перец чили, перемешать. Готовить 1–2 минуты.

• В кастрюлю с соусом переложить капусту с картофелем. Добавить кинзу, посолить по вкусу, перемешать. Тушить 5 минут, снять с огня.

Кассероль из цветной капусты

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин

1 головка цветной капусты
сухое белое вино
1 лук-порей
1 красный сладкий перец

2–3 зубчика чеснока
2 помидора
2 ст. л. сливочного масла
150 г твёрдого сыра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 89 ккал

• Капусту вымыть, разобрать на соцветия. Отварить в смеси белого вина и воды в соотношении 50:50 в течение 2–3 минут. Откинуть в дуршлаг, дать стечь воде.

• Белую часть лука-порея нарезать колечками. Перец вымыть, удалить семена и перегородки, нарезать тонкой соломкой. Чеснок очистить, измельчить. Помидоры вымыть, нарезать дольками.

• Сливочное масло растопить на сковороде, обжаривать лук-порей 2 минуты. Добавить чеснок и перец, перемешать, тушить 10 минут на слабом огне под закрытой крышкой.

• Форму для запекания смазать маслом, уложить соцветия капусты в один слой, посолить. Сверху положить дольки помидоров, затем тушёный лук с перцем, посолить, поперчить. Поместить в разогретую до 220–230 °С духовку на 20 минут.

• Сыр натереть. Посыпать запеканку сыром, поместить в духовку ещё на 10–15 минут.

Цветы в кулинарии (съедобные цветы)

Цветки различных растений, пригодные в пищу. Некоторые хорошо известные нам продукты, по сути, являются цветками – это артишоки, брокколи и цветная капуста, каперсы и т. п. Однако существует множество настоящих цветов, которые способны не только украсить то или иное блюдо, но и придать ему новый вкус и аромат.

Исследователи считают, что употреблять цветки растений в пищу люди начали более 2000 лет назад. Известно, что в Древней Греции было принято украшать блюда лепестками и бутонами различных цветов. Долгое время именно цветы использовали для придания блюдам аромата, так как пряности были редкими и дорогими. С открытием пути в Индию и снижением цен на специи, цветы постепенно утратили своё кулинарное значение. Новый всплеск интереса к съедобным цветам пришёлся на конец XX века, когда они начали всё шире использоваться в ресторанной кухне для украшения блюд.

В современной кулинарии используется почти 50 видов съедобных цветов. Все они – источники витаминов и минералов, а также богаты антиоксидантами.

Съедобные цветы чаще всего встречаются в салатах и составных гарнирах, ими украшают десерты, заваривают из них чай, делают настойки и т. п. Ни в коем случае нельзя использовать в пищу цветы из цветочных магазинов, так как они содержат большое количество химических веществ, способных нанести вред организму и даже вызвать отравление. Есть можно либо выращенные в экологически чистых условиях цветы, которые продаются в некоторых супермаркетах, либо те, что вы вырастили без использования «химии» самостоятельно. Перед употреблением из цветов удаляют тычинки и пестики, оставляя лишь лепестки.

Среди множества видов съедобных цветов особенно популярны следующие:

Анютины глазки – специально выращенные миниатюрные цветки со сладковатым вкусом чаще всего используют для украшения блюд.

Акация – её сладкие цветки можно засахаривать, а также жарить во фритюре.

Базилик – цветки базилика используют, подобно листьям, для украшения блюд.

Бораго (огуречная трава) – по вкусу и запаху напоминает огурец, используется для приготовления напитков, холодных

супов, хорошо сочетается с блюдами из огурцов и капусты.

Василёк – цветки с травянистым вкусом, используются для украшения блюд.

Гвоздика – сладкие лепестки применяются в десертах и соусах, перед приготовлением у каждого лепестка удаляется белая горькая часть.

Гибискус – в сушёном виде идёт на приготовление чая каркаде.

Жасмин – традиционная ароматическая добавка в чай.

Календула – пряные на вкус лепестки используются свежими в салатах.

Лаванда – сладкие и душистые цветки чаще всего используются для ароматизации десертов.

Настурция – цветки с пряным вкусом используют в салатах, супах, маринадах, блюдах из мяса.

Одуванчик – цветки с горчинкой добавляют в салаты, используют для приготовления вина и различных десертов.

Роза – используется многочисленными способами, для ароматизации десертов, для варки варенья, для желе, чая, настоек.

Фиалка – ароматные нежные цветки лесной фиалки идеально подходят для украшения салатов, блюд из пасты, десертов.

Хризантема – популярна в восточных кухнях, её горьковатые лепестки добавляют в салаты, из цветов заваривают чай.

Цветки цукини – используются для фарширования, жарки в кляре, запекания под соусом.

Цвибельростбратен

Классическое блюдо австрийской и швабской кухонь, ростбиф с луком, к которому традиционно подают винный соус. Раньше цвибельростбратен принято было готовить для воскресного обеда, когда за столом собиралась вся семья. Рецепты немецкого и австрийского вариантов блюда немного разнятся. Так, в последнем лук подают не тушёным, а обжаренным в мучной панировке и поэтому хрустящим.

На 2 порции
Время приготовления: 45 мин

2 телячьих оковалка
1 ст. л. сладкой баварской горчицы
2 ст. л. сливочного масла
2 луковицы
1 ч. л. молотой паприки
1 ч. л. пшеничной муки
50 мл сладкого белого вина
соль и перец по вкусу

Калорийность: 185 ккал

• Мясо натереть солью и перцем. Обмазать горчицей со всех сторон. Растопить на сковороде 1 ст. ложку сливочного масла. Выложить мясо, жарить до румяной корочки с каждой стороны в течение 4–5 минут. Переложить на тарелку.

• Лук очистить, нарезать кольцами. Обжарить до мягкости в 0,5 ст. ложки растопленного масла в той же сковороде, приправить паприкой. Выложить сверху на мясо.

• На той же сковороде растопить оставшееся сливочное масло. Добавить муку, обжаривать 1 минуту. Влить вино, перемешать, загустить соус, помешивая, на слабом огне.

• Мясо с луком полить соусом. Подавать с гарниром из отварного картофеля.

Цедра

Измельчённая кожура цитрусовых, используемая как пряность. Чаще всего в ход идёт цедра лимона или апельсина. Обычно её добавляют в выпечку, реже в горячие блюда.

Цедра отличается замечательным ароматом, но кроме этого она содержит массу полезных веществ. Это настоящий кладезь витамина С. Так, всего 6 г пряности, добавленной в выпечку, способны обеспечить 13 % суточной нормы этого витамина. В состав цедры входят также ароматические масла, витамин B_6, клетчатка и др.

Существуют некоторые правила для правильного использования цедры в кулинарии:

• Перед тем, как натереть цедру, следует хорошо вымыть поверхность фрукта щёткой, чтобы удалить вредные вещества, которыми его обрабатывают для лучшей сохранности.

• Натирать нужно только верхний, цветной слой кожуры. Именно в нём содержатся ароматические вещества, придающие блюду неповторимый вкус. Белый слой, находящийся ниже, добавит блюду горечи.

• Для натирания цедры лучше всего подойдут цитрусовые с тонкой, ровной кожицей.

Соус из апельсиновой цедры

Время приготовления: 30 мин

1 крупный апельсин
0,5 л воды
щепотка лимонной кислоты
сахар по вкусу
1 ст. л. крахмала

Калорийность: 39 ккал

• Апельсин тщательно вымыть, обдать кипятком, обсушить. Натереть цедру на мелкой тёрке.

• Выложить цедру в сотейник, залить водой, поместить на средний огонь. Из мякоти выжать сок. Варить цедру на среднем огне 20 минут.

• Отвар процедить, добавить в него лимонную кислоту и сахар, снова довести до кипения.

• В небольшом количестве холодной воды растворить

крахмал, влить в сотейник, варить до загустения.

• Апельсиновый сок добавить в остывший соус, перемешать.

«Цезарь»

Итальянский салат с крутонами, обжаренным мясом или морепродуктами.

Большинство гурманов полагают, что звучное название он получил в честь римского императора, но это не так. На самом деле, так звали американского повара итальянского происхождения, который придумал ставший впоследствии одним из культовых во всём мире рецепт. Случилось это во времена Сухого закона, в 1924 году. В то время Цезарь Кардини работал поваром в ресторане. В День Независимости США, 4 июля, в ресторане оказалось слишком много желающих заказать какую-нибудь закуску к праздничному столу. Из-за праздника магазины были закрыты, и купить недостающие продукты было невозможно, поэтому Кардини решил использовать всё, что оказалось под рукой. Он натёр салатную миску чесноком, положил нарезанные листья салата романо, полил их оливковым маслом, сверху разбил яйца, которые варились в кипятке 1 минуту, добавил натёртый пармезан, сок лимона и несколько капель соуса ворчестер. Затем посыпал салат крутонами и пряными травами, перемешал, разложил по тарелкам и подал гостям. Те остались в полном восторге.

Именно такой рецепт салата можно назвать классическим. Главный секрет «Цезаря» состоит в использовании отваренных, а затем остывших при комнатной температуре яиц – они приобретают особые свойства, обеспечивающие неповторимый вкус салата.

Салат стал одним из самых популярных блюд интернациональной кухни. Об этом свидетельствует тот факт, что в 1953 году, за несколько лет до смерти Кардини, Эпикурейское Общество в Париже назвало его «лучшим рецептом, появившийся в Америке за последние 50 лет». Сегодня существует множество вариантов приготовления «Цезаря», большинство исключает сложные в приготовлении «минутные» яйца, заменив их сваренными вкрутую.

Цезарь с анчоусами

На 4 порции
Время приготовления: 35 мин

300 г чиабатты или пшеничного хлеба
2 зубчика чеснока

200 мл оливкового масла
50 г анчоусов
4 яйца
1 ч. л. горчицы
1 ч. л. соуса ворчестер
0,5 лимона
140 г зелёного салата
40 г тёртого пармезана
соль и перец по вкусу

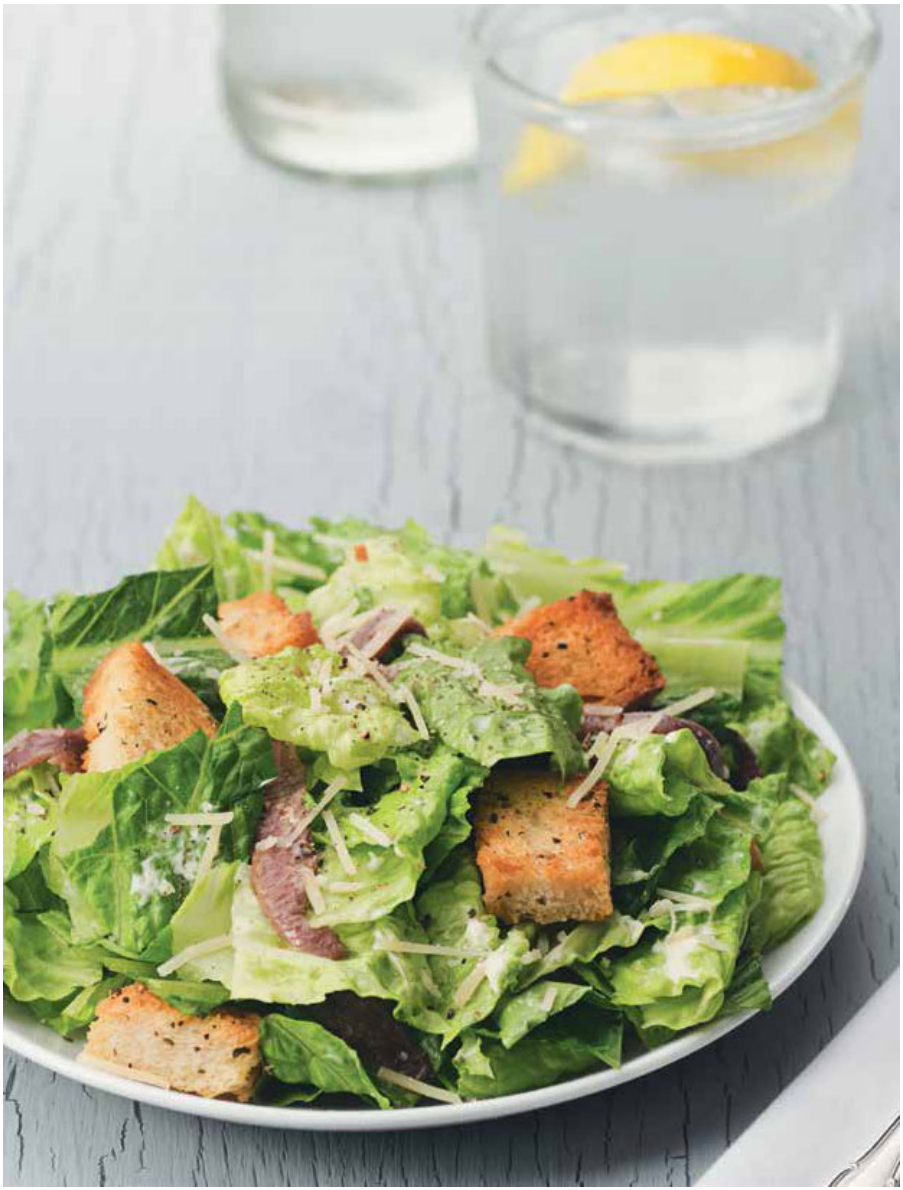
Калорийность: 151 ккал

• Чиабатту или белый хлеб без корочки нарезать кубиками. Чеснок очистить, 1 зубчик раздавить. Добавить 2 ст. ложки оливкового масла, окунуть в него кубики хлеба, выложить на противень. Запекать 10–15 минут в разогретой до 200 °С духовке.

• Разрезать пополам 4 анчоуса. Сварить вкрутую 3 яйца, очистить. Разрезать на 4 части.

• Отдельно взбить 1 яйцо, горчицу, измельчённый чеснок, анчоусы, соус и лимонный сок. Приправить по вкусу.

• Салатные листья вымыть, обсушить, разорвать руками, выложить в миску. Полить заправкой, добавить оставшиеся анчоусы, сухарики, посыпать сверху пармезаном. Украсить четвертинками яйца, подавать к столу.



Цезарь с курицей

На 2 порции
Время приготовления: 40 мин

0,5 вчерашнего батона
1 ст. л. оливкового масла
200 г куриного филе

50 г пармезана
1 небольшой кочан салата романо
соль и перец по вкусу

Для соуса
2 зубчика чеснока
4 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. горчицы
1 ст. л. лимонного сока

Калорийность: 174 ккал

• У батона срезать корку. Нарезать ломтиками, затем кубиками. Выложить на противень, сбрызнуть оливковым маслом, поместить в разогретую до 180 °С духовку. Запекать до золотистой корочки, периодически перемешивая.

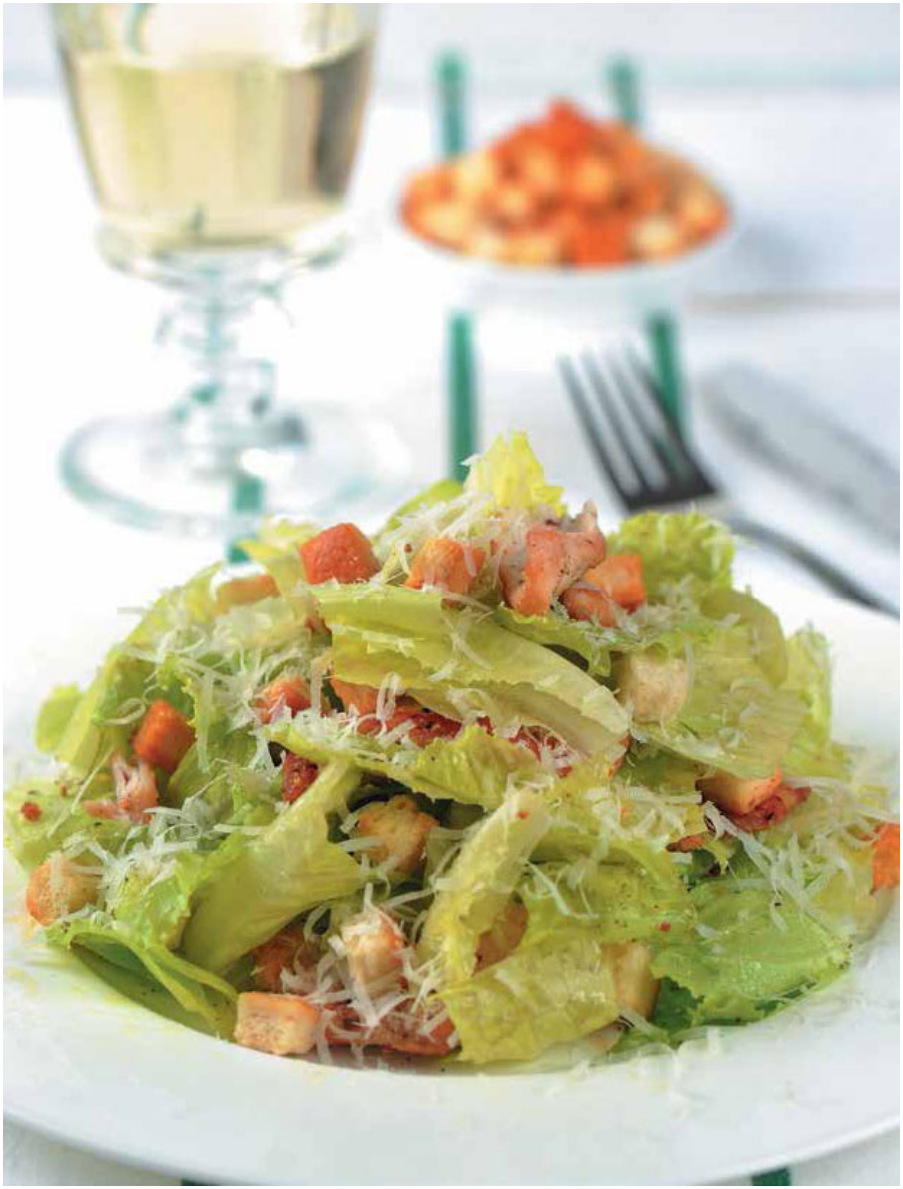
• Куриное филе вымыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками. Обжарить в небольшом количестве оливкового масла, посолить, поперчить по вкусу. Слегка остудить.

• Для соуса чеснок очистить, пропустить через пресс. Соединить оливковое масло, горчицу, лимонный сок и чеснок. Хорошо перемешать, чтобы получилась однородная смесь.

• Пармезан мелко натереть. Салат вымыть, стряхнуть воду, разделить на отдельные листья. Часть из них уложить на дно тарелки, полить третью соуса.

• В отдельной миске смешать половину сухариков, куриное филе, половину тёртого сыра, порванные руками оставшиеся салатные листья. Заправить оставшимся соусом.

• Переложить массу на тарелку поверх салатных листьев. Посыпать сухариками и сыром.



Цельнозерновая мука

Мука, полученная путём перемалывания зёрен злаков вместе с оболочкой, без дальнейшего просеивания. Полагают, что именно такую муку использовали на заре человечества, готовя из неё каши и выпекая хлеб. Впоследствии муку стали просеивать, что дало возможность получать более вкусную и красивую выпечку, но лишало пользы первичного продукта.

Цельнозерновая мука отличается высоким содержанием минеральных веществ, пищевых волокон и жирных кислот. Оболочка зерна богата витаминами Е, А, В, железом, марганцем, кальцием и др. Углеводы, содержащиеся в цельнозерновой муке, усваиваются медленно, в отличие от «быстрых» углеводов в муке высшего сорта. В кулинарии цельнозерновую муку используют как альтернативу обычной. Из неё готовят хлеб, пироги и булочки, пекут блины и оладьи.

Галета со сливами

На 4 порции
Время приготовления: 1 час + охлаждение

100 г сливочного масла
200 г цельнозерновой пшеничной муки
5 ст. л. коричневого сахара
щепотка соли
3 ст. л. воды
30 г хлопьев миндаля для посыпки
сахарная пудра для посыпки

Для начинки
300 г сливы
1 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. коричневого сахара
щепотка молотой корицы

Калорийность: 197 ккал

• Охлаждённое сливочное масло нарезать кубиками, смешать с мукой, сахаром и солью. Руками быстро растереть в крошку. Добавить воду, вымесить однородное тесто. Скатать тесто в шар, завернуть в плёнку и убрать в холодильник на 30 минут.

• Сливы вымыть, разделить на половинки, освободить от

косточек. Масло растопить.

• Раскатать тесто в круг на листе бумаги для выпечки. Выложить в центр по кругу половинки слив. Загнуть края теста на начинку, оставив середину незакрытой.

• Кисточкой смазать начинку растопленным маслом, посыпать сахаром и корицей.

• Перенести галету вместе с бумагой на противень и поместить в нагретую до 180 °С духовку примерно на 25 минут, до готовности теста и мягкости слив.

• Готовую галету посыпать слегка обжаренными на сухой сковороде хлопьями миндаля и сахарной пудрой. Остудить и подавать к столу.

Центрифуга для салата

Кухонное приспособление для высушивания салатных листьев. Состоит из сетчатой ёмкости, чаши для сбора воды и ручки, вращающей центрифугу. Принцип действия прост: листья промывают, помещают в центрифугу и вращают. Вода под действием центробежной силы попадает на стенки и дно чаши, а листья становятся сухими.

Цепелинай (цеппелины)

Блюдо литовской кухни, картофельные клёцки с мясной начинкой. Для теста смешивают сырой и отварной картофель. Названо в честь производимых в Германии дирижаблей, которые пересекали литовскую границу во времена оккупации, с 1915 по 1918 год.

На 12 порций
Время приготовления: 2 часа

3 кг сырого картофеля
2 ст. л. картофельного крахмала
500 г отварного картофеля
1 ст. л. лимонного сока
3 л воды
шкварки из свиного сала
3 средние луковицы
2 ст. л. растительного масла
400 г фарша из свиной шейки
1 яйцо
соль и перец по вкусу

Для соуса
2 средние луковицы
400 г копчёной грудинки
2 ст. л. растительного масла
3 ст. л. пшеничной муки
4 стакана молока
2 стакана сливок
1,5 стакана сметаны

Калорийность: 165 ккал

• Сырой картофель очистить, натереть на мелкой тёрке. Отжать сок в миску. Дать осесть крахмалу, жидкость слить. Отварной картофель пропустить через мясорубку, добавить сырой картофель, крахмал, лимонный сок, посолить, перемешать.

• Для начинки лук измельчить, обжаривать 4–5 минут в растительном масле. Добавить фарш и яйцо, посолить, поперчить, перемешать.

• В большой кастрюле вскипятить воду. Из картофельного теста сформировать небольшие лепёшки, в центр каждой

положить мясную начинку, соединить края лепёшки, чтобы получилось «веретено». Опустить цеппелины в кипящую воду, варить 20–25 минут.

• Приготовить соус: лук очистить, мелко нарезать. Грудинку нарезать небольшими кубиками. На сковороде разогреть растительное масло, выложить лук и грудинку, обжарить до золотистого цвета. Всыпать муку, влить молоко и сливки, перемешать. Добавить сметану, перемешать.

• При подаче цеппелины посыпать шкварками. Соус подать отдельно.

Цесарка

Домашняя птица семейства Цесарковые, близкая родственница кур, индеек и перепёлок. У цесарки почти голая голова с наростами, крючковатый клюв, округлые крылья и короткий хвост, а также довольно пышное оперенье тёмно-серого цвета. Родина птицы – Африка, но сегодня её выращивают на разных континентах.

Полагают, что в Древнюю Грецию и Древний Рим цесарка попала ещё в античные времена. А в период великих географических открытий португальские мореплаватели повторно завезли её в Европу. Цесарка легко привыкла к человеку, и сегодня её часто можно встретить в домашних хозяйствах наряду с курами, утками и другой птицей.

Мясо цесарок – диетический продукт, по своим пищевым качествам похожий на дичь. В нём меньше воды и жира, чем в курином. Богато оно полноценным белком, а также аминокислотами: валином, треонином, гистидином, фенилаланином, метионином, изолейцином. В составе птицы витамины B_1, B_2, B_6, B_{12} и другие полезные вещества. Яйца цесарки не содержат аллергенов, что делает их отличной альтернативой куриным.

Введение этого продукта в свой рацион на постоянной основе позволяет избавиться от железодефицитной анемии, болезней желудочно-кишечного тракта, кожи и зрения, нарушения обмена веществ, нервного перенапряжения. Особенно полезной цесарка будет для беременных женщин и кормящих мам.

В кулинарии этот продукт ценится за отличные вкусовые качества. В пищу используют молодых птиц, возраст которых не превышает 3–4 месяцев. Их запекают, тушат, фаршируют, коптят, готовят первые блюда.

Цесарка, тушённая в белом соусе с грибами

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 20 мин

4 бедра цесарки
1 луковица
200 г шампиньонов или других грибов
1 зубчик чеснока
50 г сливочного масла
1 ст. л. пшеничной муки
150 мл сухого белого вина
1 стакан куриного или овощного бульона
100 мл сливок
соль и перец по вкусу

Калорийность: 125 ккал

• Птицу вымыть, обсушить. Лук очистить, мелко нарезать. Грибы очистить, нарезать пластинками. Чеснок очистить, измельчить.

• На сковороде разогреть сливочное масло, выложить птицу, обжарить до румяной корочки. Добавить лук, готовить 3 минуты, положить грибы, тушить ещё 5 минут.

• Всыпать муку, перемешать, посолить, поперчить, добавить чеснок, влить вино, довести до кипения.

• Добавить бульон, опять довести до кипения, готовить 40 минут на слабом огне.

• Влить сливки, перемешать, довести до кипения и снять с огня. Разложить по тарелкам, подавать к столу.

Цзяоцзы

История китайских пельменей насчитывает несколько тысячелетий. Разновидностей этого блюда существует великое множество, отличаются пельмени между собой формой и начинкой. В качестве последней могут выступать мясо, рыба, птица, овощи, морепродукты и даже кусочки льда, которые не тают в процессе варки. О «ледяных» пельменях поведал в своих записях Марко Поло после своего путешествия в Китай. Правда, готовили такое кушанье только для избранных и подавали в летнюю жару, чтобы охладиться.

Китайские пельмени варят, жарят, запекают, готовят во фритюре, добавляют в супы. Неудивительно, что Китай считается родиной пельменей. Попав в Европу, это блюдо видоизменилось под влиянием традиций каждой конкретной страны, и сегодня его можно встретить во многих национальных кухнях. В Поднебесной же каждая разновидность пельменей имеет своё название. Цзяоцзы – традиционные пельмени с мясным фаршем.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

Для теста
2 стакана пшеничной муки
0,3 стакана крахмала
1 стакан холодной воды

Для начинки
200 г свежего укропа
400 г свиного фарша
1 луковица
4–5 см корня свежего имбиря
соль и перец по вкусу

Калорийность: 270 ккал

• Приготовить тесто: муку соединить с крахмалом, просеять в миску. Постепенно добавляя воду, замесить однородное тесто.

• Для начинки укроп вымыть, стряхнуть воду, измельчить, добавить в фарш. Лук очистить, измельчить. Корень сельдерея очистить, натереть на мелкой тёрке, добавить вместе с луком в начинку. Посолить, поперчить, перемешать.

• От теста отщипывать небольшие кусочки, каждый раскатать

в тонкую лепёшку, в центр положить начинку. Поднять края теста вверх и защипнуть края.

• Отварить пельмени в подсоленной воде или в пароварке в течение 15–20 минут.

Цикорий

1) Травянистое растение семейства Астровые. У него длинный узкий корень, глубоко уходящий в почву, разветвлённый стебель с довольно крупными листьями. Цветёт цикорий голубыми цветами с продолговатыми лепестками. Родиной растения считается Средиземноморье, встречается оно повсеместно в умеренной климатической зоне. Произрастает цикорий в Евразии, Северной и Южной Америке, Австралии и Новой Зеландии. В отличие от цикория салатного, цикорий обыкновенный представляет интерес для кулинаров только с точки зрения приготовления напитка из его корня. Его высушивают, после чего измельчают и используют по назначению. Такой напиток обладает рядом полезных свойств. В нём содержатся вещества, входящие в состав корня растения. Это витамины группы В, витамины А, Е, С, РР, белковые и дубильные вещества, а также инулин, интибин и гликозид. Инулин обладает свойством снижать уровень сахара в крови, поэтому напиток из цикория особенно полезен диабетикам. Кроме того, это вещество благотворно влияет на микрофлору кишечника, что положительно сказывается на общем состоянии здоровья и иммунитете. Вещества в составе цикория улучшают состояние кожи и волос, способствуют быстрейшему заживлению ран, излечивают экзему, дерматит и псориаз. Кофе из цикория – настоящая находка для людей с заболеваниями сердца и сосудов. В нём содержатся необходимые для сердечно-сосудистой системы калий и магний. Регулярное употребление полезного напитка способствует повышению уровня гемоглобина, выведению шлаков, очищению печени, почек и желчного пузыря.

2) *См. Эндивий.*

Цимес

Блюдо еврейской кухни. В старину его подавали как десерт, но со временем стали появляться новые рецепты, с необычными ингредиентами, например, с мясом. Тем не менее, основные компоненты цимеса остаются неизменными – тёртая морковь и сухофрукты.

На 6 порций
Время приготовления: 30 мин

7 средних морковей
3 ст. л. сливочного масла
0,5 стакана воды
1 стакан изюма без косточек
2 кислых яблока
3 ст. л. сахара
соль по вкусу

Калорийность: 146 ккал

• Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими кружками или соломкой. Растопить 1 ст. ложку масла в сотейнике, обжарить морковь, влить воду, тушить под крышкой 15 минут.

• Изюм перебрать, промыть, обсушить. Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, очистить, мелко нарезать.

• Яблоки и изюм положить в сотейник к моркови. Всыпать сахар, добавить оставшееся масло, слегка подсолить, перемешать.

• Тушить на слабом огне 10–15 минут. Подавать горячим.

Цитрон

Многолетнее растение семейства Цитрус. Цитрон – самый крупный плод среди своих «родственников». У него продолговатая, вытянутая форма, а цвет кожуры – жёлто-зелёный, ярко-жёлтый или оранжевый. Внутри находится малосочная кисло-сладкая мякоть с ярко выраженной горчинкой. Упоминания о цитроне встречаются в трудах Теофаста, Вергилия, Марциала. Более того, о цитроне говорится в Библии. Цитрон является символом еврейского праздника Суккот.

Родиной цитрона некоторые считают территорию древней Месопотамии, побережья Нила или Индию. Оттуда необычный фрукт привёз Александр Македонский.

В наши дни фрукт произрастает на ограниченном количестве территорий, включая Средиземноморье, Западную Индию и некоторые регионы Азии. Растение совсем не переносит холода, поэтому его выращивание в других широтах сопряжено с трудностями. Урожай цитрусовых собирают в ноябре.

Как и остальные цитрусовые, фрукт содержит большое количество полезных веществ. В его составе витамины группы В, витамины А и С, минеральные вещества. Богат он клетчаткой, помогающей очистить организм от шлаков и токсинов. Вещества, содержащиеся в цитроне, обладают антисептическим и противовирусным действием, помогают бороться с такими заболеваниями как ангина, бронхит, фарингит, бронхиальная астма. Регулярное употребление фрукта способствует повышению иммунитета и улучшению состояния сосудов.

В свежем виде цитрон почти не употребляют, используют для приготовления десертов и выпечки. Кожура фрукта источает сильный запах, что позволяет применять её в качестве

ароматизатора, готовят из неё цукаты. Мякоть добавляют в супы, маринады, соусы, мармелад, джемы.

Пирог «Цитрон»

На 8 порций
Время приготовления: 1,5 часа + расстойка

30 г дрожжей
0,25 л молока
100 г сахара
500 г пшеничной муки
80 г маргарина
щепотка соли
1 пакетик ванильного сахара

Для начинки
200 г сливочного масла
1 цитрон
130 г сахара
2 яичных желтка

Калорийность: 365 ккал

• Дрожжи развести в тёплом молоке. Добавить сахар, оставить на 20 минут. Всыпать муку, добавить размягчённый маргарин, соль и ванилин. Замесить тесто. Убрать в тёплое место на 1 час, чтобы поднялось.

• Приготовить начинку: размягчённое масло взбить. Натереть цедру, выжать сок. Добавить к маслу вместе с сахаром и яичными желтками, перемешать в однородную массу.

• Тесто раскатать в пласт, переложить в форму для выпечки, сделав бортики. Поверх выложить начинку. Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 40–50 минут.

Цитронель

Густой соус наподобие майонеза, в который добавляют лимонный сок. Цитронель используют для заправки салатов или подают к мясу.

Время приготовления: 15 мин

1 лимон
50 мл оливкового масла
соль по вкусу

Калорийность: 790 ккал

• Лимонный сок выжать в чашу блендера.
• Медленно, по капле, вливать оливковое масло, взбивая смесь на больших оборотах.
• Готовый соус посолить по вкусу.

Цитрусы

Плоды вечнозелёных растений семейства Рутовые. Цитрусы отличаются плотной ароматной кожурой и мягкой сочной мякотью. К их числу относятся лимон, апельсин, грейпфрут, помпельмус, цитрон, кумкват и др. В кулинарии широко используется как мякоть цитрусовых, так и их цедра для ароматизации блюд.

Подробнее об отдельных цитрусах см. соответствующие статьи энциклопедии.

Цукаты

Кусочки плодов, ягод, кожуры цитрусовых или овощей, сваренные в сахарном сиропе и подсушенные. Правильно приготовленные цукаты должны содержать не менее 80 % сухих веществ.

Цукаты можно назвать одним из самых древних рецептов с восточными корнями. Своим появлением они во многом обязаны жаркому климату, в котором свежие фрукты быстро портились, а засахаренные сохранялись намного дольше. Производство цукатов на Востоке было поставлено на поток задолго до того, как их попробовали в Европе. Первыми оценили десерт итальянцы и греки, а уже в XVII веке, во многом благодаря французским поварам, сумевшим превратить кулинарию в искусство, сладкие кусочки фруктов стали повсеместно добавлять в выпечку и использовать для украшения блюд. В России аналогом восточных цукатов можно назвать знаменитое сухое варенье.

За прошедшие века технология приготовления лакомства практически не изменилась. Сначала фрукты варят в сахарном сиропе, а затем подсушивают.

Как выбирать

Качественные готовые цукаты должны быть хорошо просушены. Проверить это можно, надавив на них. Если выделяется жидкость, продукт не стоит покупать. В то же время, излишне жёсткие цукаты также нельзя назвать хорошими. Слишком яркая окраска свидетельствует о том, что в процессе приготовления десерта использовались красители. Лучше приобретать цукаты в заводской упаковке.

Как хранить

Хранить цукаты нужно в герметичной посуде, в сухом прохладном месте. Для увеличения срока хранения их можно заморозить.

Домашние цукаты из тыквы

На 2 порции
Время приготовления: 4–5 часов

500 г тыквы
250 г сахара
0,5 апельсина
0,5 палочки корицы
сахарная пудра для посыпки

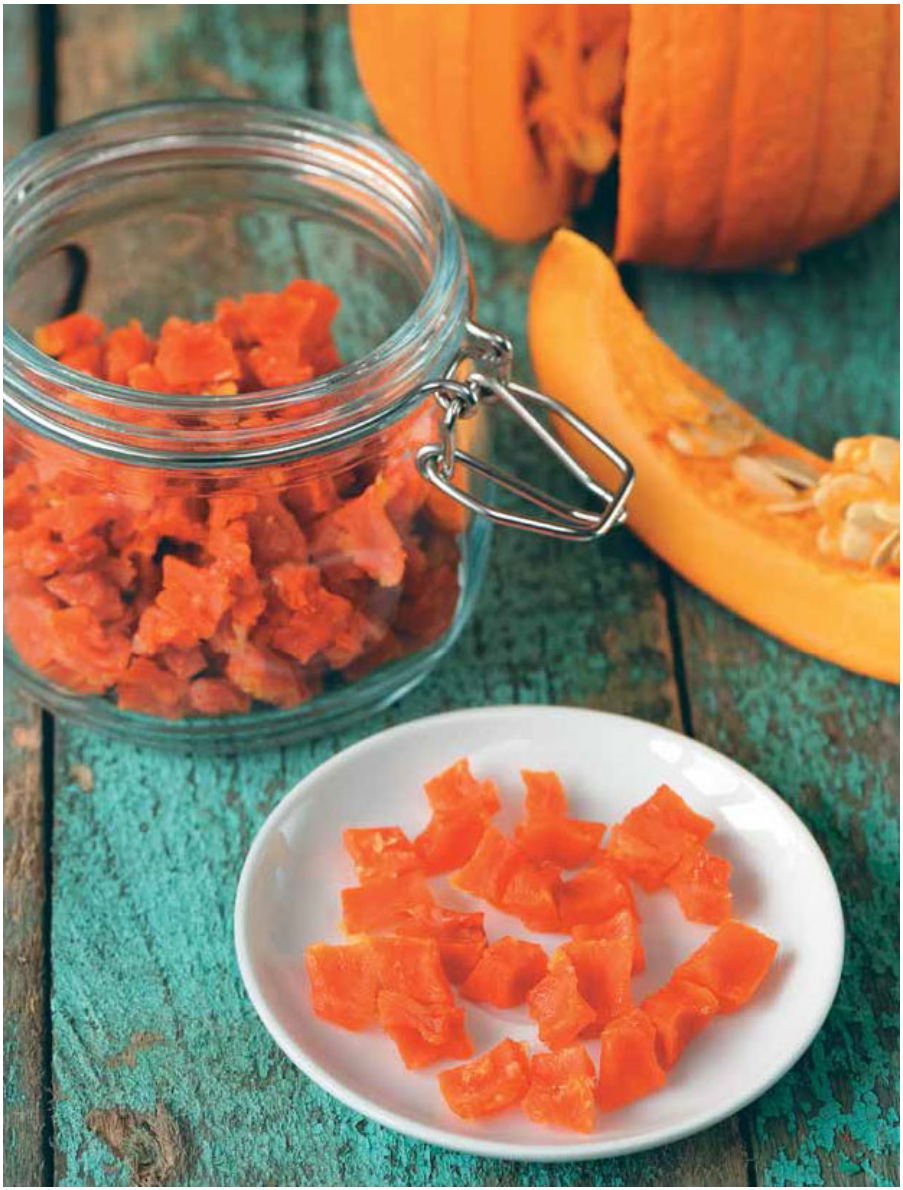
Калорийность: 171 ккал

• Тыкву очистить, нарезать небольшими кусочками, выложить в кастрюлю, посыпать сахаром.

• С апельсина срезать цедру. Когда выделится много тыквенного сока, положить в кастрюлю корицу и цедру, довести тыкву в сахарном сиропе до кипения три раза, полностью охлаждая цукаты каждый раз.

• Переложить на застеленный бумагой для выпечки противень. Просушить в духовке при температуре 50 °С. Готовые цукаты должны быть сухими, но мягкими и упругими.

• Остудить, посыпать сахарной пудрой, убрать в герметичные банки для хранения.



Кекс с цукатами

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин

4 яйца
220 г сахара
200 мл кефира или нежирной сметаны

1 пакетик ванилина
150 г сливочного масла
350–400 г пшеничной муки
1 пакетик разрыхлителя
250 г цукатов
50 г сахарной пудры или сахарная глазурь для украшения

Калорийность: 364 ккал

• Яйца взбить с сахаром, добавить кефир и ванилин, хорошо перемешать. Масло растопить, остудить и влить в общую массу. Муку соединить с разрыхлителем, добавить к остальным ингредиентам. Перемешать тесто до однородного состояния. Всыпать в тесто цукаты, перемешать ложкой.

• Форму для выпечки смазать маслом, вылить тесто, поместить в предварительно разогретую до 180 °С духовку. Выпекать 40–50 минут. Готовность проверить зубочисткой.

• Извлечь кекс из духовки, немного остудить, посыпать сахарной пудрой или покрыть сахарной глазурью.

Цукер-лекех

Блюдо еврейской кухни, небольшое рассыпчатое печенье. Пекут его обычно на Пейсах – праздник, который символизирует освобождение еврейского народа и его исход из Египта.

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

4 яйца
1 стакан сахара
1 стакан пшеничной муки
2 ст. л. растительного масла

Калорийность: 402 ккал

• Желтки отделить от белков, растереть с 2 ст. ложками сахара в пышную массу, добавить муку, хорошо перемешать.

• Оставшийся сахар всыпать в белки, взбить в плотную пену, переложить в миску с белками, перемешать до однородности.

• Противень смазать растительным маслом. Чайной ложкой выложить небольшие печенья на некотором расстоянии друг от друга.

• Поместить в разогретую до 180 ˚С духовку на 10–15 минут.

• Охладить на решётке, подавать к столу.

Цукини

Растение рода Тыква, разновидность кабачка. От своего собрата цукини отличается тёмно-зелёной кожицей и более нежной мякотью, а также меньшими размерами. Родиной овоща считается Западная Индия. Оттуда цукини попал сначала в Италию, а затем распространился по всей Европе.

По своему химическому составу цукини близок к кабачку, больше всего в нём белка, есть также жиры и углеводы. Богат овощ калием, натрием, фосфором, железом, магнием. Содержится в нём каротин, витамины группы В, а также С, РР, Е и провитамин А. Благодаря высокому содержанию растительной клетчатки, цукини отлично очищает организм от шлаков. Входящие в состав мякоти вещества обладают мочегонным и желчегонным действием, стимулируют работу желудочно-кишечного тракта, нормализуют обмен веществ. Цукини показан людям, страдающим заболеваниями сердца, почек, печени, сахарным диабетом. Фолиевая кислота, содержащаяся в овоще, необходима беременным и кормящим женщинам. А низкая калорийность цукини делает его незаменимым в диетическом питании.

Цукини готовят на пару, жарят, запекают, добавляют в салаты, супы, горячие вторые блюда, маринуют, готовят из него рагу и пр.

Как выбирать

Чтобы цукини был свежим и сочным, выбирать следует плотные, упругие плоды с гладкой кожицей, без повреждений.

Как хранить

Хранят цукини в холодильнике, в отделении для овощей в течение 10 дней.

Рулетики из цукини с сыром

На 5 порций
Время приготовления: 30 мин

1–2 цукини
оливковое масло для жарки
2 зубчика чеснока
200–250 г сливочного сыра
1 ст. л. рубленой зелени укропа, петрушки и эстрагона
1 ст. л. сметаны
соль и перец по вкусу

Калорийность: 179 ккал

• Цукини вымыть, обсушить, нарезать тонкими пластинами вдоль. Выложить на блюдо, посыпать солью, оставить на 10 минут. Жидкость слить.

• Обжарить цукини на гриле или на сковороде в оливковом масле. Выложить на бумажные полотенца, чтобы удалить излишек жира.

• Для начинки чеснок очистить, измельчить. Сыр выложить в миску, добавить чеснок и зелень, сметану, перемешать, посолить, поперчить по вкусу.

• На край ломтика обжаренного цукини выложить начинку, свернуть рулетик так, чтобы начинка оказалась внутри.

• Выложить рулетки на блюдо, украсить по желанию, подавать к столу.

Запеканка из цукини с горошком и травами

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

1 цукини
100 г плавленого сыра
1 яйцо
60 г сметаны
70 г лука-порея
1 пучок зелёного лука
40 мл подсолнечного масла
50 г свежего зелёного горошка
соль и перец по вкусу

Калорийность: 102 ккал

• Цукини вымыть, обсушить, натереть на крупной тёрке. Сыр натереть на крупной тёрке, добавить в миску к цукини. Разбить яйцо, добавить сметану, посолить, поперчить, перемешать. Если масса получается очень жидкой, добавить 2–3 ст. ложки муки.

• Лук-порей и зелёный лук вымыть, нарезать тонкими кольцами, обжарить в растительном масле до мягкости. Переложить в смесь с цукини, добавить зелёный горошек.

• Форму для запекания смазать маслом, выложить смесь,

поместить в разогретую до 200 °С духовку на 30–40 минут.

• Слегка остудить, подавать к столу.